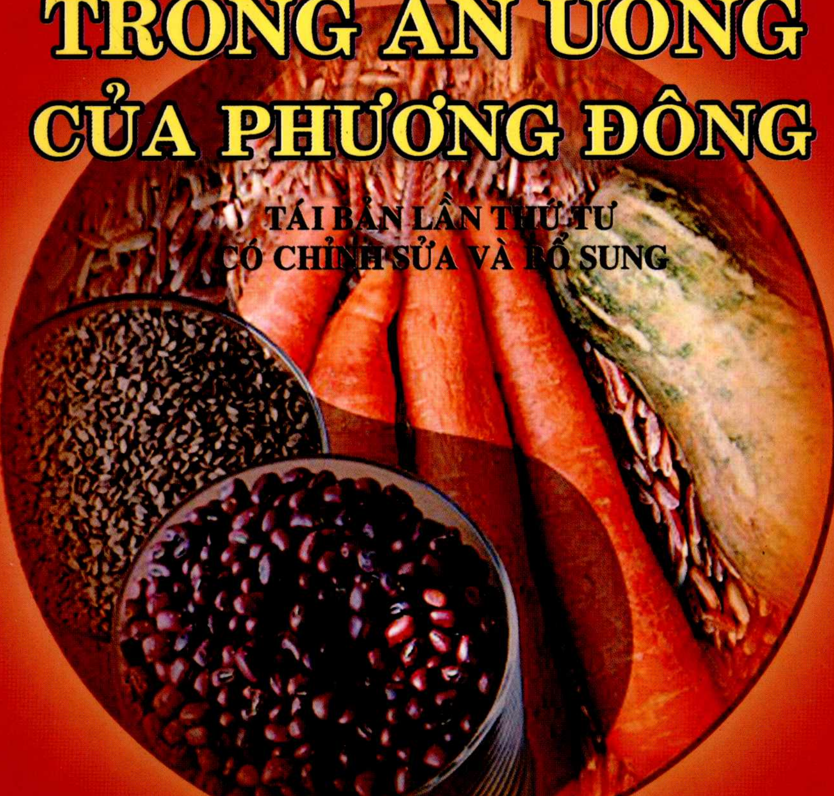
NGÔ ĐỨC VƯỢNG

MINH TRIẾT TRONG ĂN UỐNG CỦA PHƯƠNG ĐÔNG



TÁI BẢN LẦN THỨ TƯ
CÓ CHỈNH SỬA VÀ BỔ SUNG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
HÀ NỘI - 2010

NGÔ ĐỨC VƯỢNG

MINH TRIẾT TRONG ĂN UỐNG
CỦA PHƯƠNG ĐÔNG

TÁI BẢN LẦN THỨ TƯ
CÓ CHỈNH SỬA VÀ BỔ SUNG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
HÀ NỘI 2010

Địa chỉ liên hệ
NGÔ ĐỨC VƯỢNG
68 Nguyễn Công Trứ, Phường 8, Đà Lạt
063.3826862 - 0987.233.325
tueminhkhoa@yahoo.com

LỜI GIỚI THIỆU

(Cho tái bản lần thứ hai)

Cơ thể được xây đắp bởi đồ ăn thức uống hàng ngày, nguồn năng lượng cho chúng ta hoạt động cũng từ đó. Vì vậy, hiểu biết minh triết trong ăn uống là điều vô cùng cần thiết.

Tác giả Ngô Đức Vượng từ lâu đã quan tâm tới vấn đề này. Ông đã ăn chay trường, ăn gạo lứt muối vừng, nhịn ăn chữa bệnh cho chính mình và giúp cho nhiều người thực hành tự chữa bệnh, dưỡng sinh nâng cao sức khỏe thu nhiều kết quả tốt đẹp từ trên hai mươi năm nay.

Với thiện chí đem lại sức khỏe và trị bệnh không dùng thuốc, ít tốn kém, dễ thực hành... cho cộng đồng, tác giả đã viết quyển sách này, nhằm cống hiến cho bạn đọc những lời khuyên quý giá.

Xin trân trọng giới thiệu cùng độc giả để có thêm nguồn thông tin sàng lọc và áp dụng.

Đà Lạt, ngày 02 tháng 04 năm 2009
Dược sỹ, nhà văn
CHU BÁ NAM

Muối và lửa là hai yếu tố nảy sinh ra sự sai khác giữa cách ăn uống của con người và các loài vật. Với việc dùng lửa, nghệ thuật nấu nướng hình thành. Nhờ nghệ thuật ấy con người đã tìm thấy sự khoái lạc trong miếng ăn và cũng chính từ đó sự sa đoạ bệnh tật vì ăn uống xuất hiện! Vì vậy, vấn đề trước tiên và cốt lõi nhất của phương pháp phòng chữa bệnh phải là ăn uống hợp lý!

Ăn uống theo luật Âm Dương chính là thực hành nguyên lý vô song của vũ trụ, sẽ hết bệnh, khỏe mạnh, trẻ trung, trường thọ... đó là sự quân bình. Đạt được trạng thái ấy, chúng ta có thể chấp nhận tất cả những gì xảy đến bằng nụ cười bao dung, thanh thản... Hơn thế nữa, còn mở ra cánh cửa của:

Hạnh phúc vĩnh hằng
Tự do vô biên
Công bằng tuyệt đối

Khi sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần đạt trạng thái hoàn hảo như vậy, thì khả năng linh cảm hay trí phán đoán sẽ khai mở. Tâm linh thăng hoa!

Đó lại chính là thành quả của thiền định!

Đọc quyển sách này bạn sẽ thấy những điều trên đây được lý giải một cách rõ ràng, minh bạch, đầy thuyết phục.

TÁC GIẢ

LỜI NÓI ĐẦU

Triết lý căn bản về ăn uống của Đông phương là: "Ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn", và "Ăn uống phải tuân theo nguyên lý THIÊN ĐỊA NHÂN hợp nhất, để chẳng những có thể chất khỏe mạnh, đề kháng tốt với bệnh tật và những hoàn cảnh bất lợi, mà còn khai mở trí phán đoán tối cao, từ đó mở ra cánh cửa của hạnh phúc vĩnh hằng, tự do vô biên, công bằng tuyệt đối. Đó là con đường đưa đến chân lý, giúp con người thực hiện được chân ngã, thể nhập với chân như"!

Điều đáng nói là, trong khi triết lý của Tây phương đòi hỏi phải có bằng chứng, chứng minh rõ ràng, thì các vĩ nhân Đông phương chỉ nói rất ít, không giải thích, mà để người nghe, người đọc phải suy ngẫm, chiêm nghiệm rồi tự "ngộ" ra!

Vì thế rất nhiều người, nhất là những người quen với lối tư duy khoa học khó hiểu và không chấp nhận!

Sức khỏe là điều mà mọi người cũng như mọi tổ chức, quốc gia trên thế giới đều rất quan tâm! Tuy nhiên, phương pháp phòng chống bệnh, giữ gìn, nâng cao sức khỏe ở các trường phái khác nhau có nhiều điểm sai khác, thậm chí hoàn toàn trái ngược! Có lẽ còn phải tốn nhiều thời gian, công sức, giấy mực... mới có thể đi đến thống nhất!

Nhưng, tranh luận để đi tới chân lý là điều vô cùng quan trọng và hết sức cần thiết! Với tinh thần ấy, tác giả đã chẳng quản ngại kiến thức hạn hẹp, xin mạo muội đóng góp phần nhỏ bé của mình vào con đường tìm chân lý trong việc chăm sóc, nâng cao sức khỏe người dân.

Nhìn chung, trên thế giới, loài người ngày càng có đời sống cao hơn về mọi mặt, nhưng càng ngày càng phải đối diện với sự đe dọa của bệnh tật, trong đó có nhiều bệnh nan y, điển hình là ung thư! Nên ngày càng có nhiều người quan tâm tìm hiểu các phương pháp phòng chống bệnh hiệu quả.

Vì vậy, cuốn "MINH TRIẾT TRONG ĂN UỐNG CỦA PHƯƠNG ĐÔNG" tái bản lần thứ ba chưa kịp đến với thị trường sách đã tiêu thụ hết trong thời gian vài tháng tại các Câu lạc bộ, và những cuộc hội thảo về dinh dưỡng, sức khỏe... Tác giả đã nhận được rất nhiều ý kiến động viên, khích lệ và sự đòi hỏi cung cấp sách của bạn đọc xa gần, nhưng bị cuốn hút vào quá nhiều công việc khác nhau nên mãi đến bây giờ mới có điều kiện chỉnh sửa, bổ sung cho sách hoàn thiện hơn để tái bản lần thứ tư, nhằm đáp ứng phần nào nhu cầu của bạn đọc.

Ai cũng thấy ăn uống liên quan trực tiếp đến sức khỏe. Ông cựu chủ tịch tổ chức Y tế thế giới Erin Miles đã nói: "Sức khỏe tuy chưa phải là tất cả, nhưng nếu không có sức khỏe thì những thứ

còn lại đều mất hết ý nghĩa"! Chính vì vậy, khi có sức khỏe, người ta có hàng ngàn mơ ước khác nhau. Nhưng khi không có sức khỏe, người ta chỉ có một mong muốn duy nhất, đó chính là ***sức khỏe!***

Ít người hơn cảm nhận ăn uống liên quan tới tinh thần, sự sống lâu. Càng ít người thông cảm với việc ăn uống ảnh hưởng tới sự phát triển trí não. Rất ít người nghĩ rằng ăn uống quyết định sự tiến hóa của con người!

Tái bản lần thứ tư này, sách chú ý nhấn mạnh hơn vai trò của ăn uống đối với sức khỏe thể chất, tinh thần và sự tiến hóa, đặc biệt đối với việc duy trì nòi giống, phát triển thế hệ tương lai của loài người!...

Mặc dù tác giả đã rất cố gắng, nhưng chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót. Xin quý bạn đọc lượng thứ và chỉ giáo để sách được hoàn thiện hơn.

Xin chân thành tri ân quý bạn đọc.

TÁC GIẢ

CHƯƠNG MỘT

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Vũ trụ có những định luật vô cùng to lớn
không thể vi phạm được!
(Phương châm sống của người Kogi)

I- Mở đầu

1- Đặt vấn đề

Từ cổ chí kim, từ Đông sang Tây, ai cũng thấy ăn uống là vấn đề rất quan trọng, thiết yếu trong đời sống. Điều đó đã được phản ánh rất đậm nét trong phương ngôn, ngạn ngữ của dân gian: *"Ăn lấy chắc, mặc lấy bền"*; *"Ăn được ngủ được là tiên"*; *"Có thực mới vực được đạo"*; *"Dĩ thực vi tiên"*; *"Ăn vóc học hay"* và điển hình là câu: *"Học ăn, học nói, học gói, học mở"*...

Chữ *"ăn"* luôn đặt ở vị trí hàng đầu để nhấn mạnh tầm quan trọng quyết định mọi việc khác của nó. Vì vậy mà khoa dinh dưỡng học đã hình thành và phát triển rất sớm trong nền văn minh nhân loại.

Người xưa đã truyền lại những kinh nghiệm kết hợp các món ăn một cách tài tình, nhất là món gỏi và nộm, trong đó có đủ vị, vừa ngon lại vừa làm thuốc, cái nọ phối hợp, cộng tác, kích thích những điểm có lợi, ức chế điểm có hại của cái kia... Người ta đã quen với việc phối hợp các đồ ăn như: thịt gà với lá chanh, thịt lợn với hành củ, thịt chó với riềng mẻ, thịt bò, gà, vịt với gừng, thịt trâu với tỏi...

Đồng thời cũng truyền cho nhau kinh nghiệm nên tránh ăn chung một số thức ăn có thể gây hại như: thịt ba ba với rau sam (đau bụng), thịt gà với kinh giới (phong ngứa), chuối hột với mật hoặc đường (chướng bụng) đậu nành với mật ong (có thể chết), thịt chó với nước chè (gây táo bón nặng, giữ chất độc lại, có thể gây ung thư), trứng ngan (vịt xiêm) với tỏi (rất độc, có thể chết)...

Đã có rất nhiều và gần đây càng nhiều sách viết về cách nấu ăn, làm bánh mứt theo phương pháp cổ, kim, Đông, Tây, chay, mặn, ngọt...

Ăn uống là vấn đề rất quan trọng đối với sự sinh trưởng, phát triển, tồn tại và duy trì nòi giống của nhân loại. Nhưng quan niệm về vấn đề này lại rất sai khác, đôi khi trái ngược nhau giữa các trường phái, các quan điểm, các cộng đồng dân cư, thậm chí giữa những cá nhân trong cùng một cộng đồng, một gia đình.

Vì vậy một chuyện vui đã nói: Có hai quyển sách bán chạy nhất trên thị trường là quyển hướng

dẫn cách nấu những món ăn ngon và quyển kia nói rằng không nên ăn những món ăn đó!.

Đông phương học quan niệm một cách sâu sắc, thâm thúy rằng: *Ăn uống là khâu rất quan trọng để thực hiện mối liên hệ giữa con người với thiên nhiên và vũ trụ, qua đó thực hiện nguyên lý Thiên - Địa - Nhân hợp nhất.*

Hypocrat, ông tổ của ngành Y học Tây phương đã nói: *"Thức ăn của bạn phải là thuốc của bạn và thuốc của bạn phải là thức ăn của bạn"*.

Nhưng nền văn minh vật chất và khoa học hiện tượng đang ngày càng làm phai mờ và sai lệch dần ý nghĩa của vấn đề tối quan trọng này!

2- Tầm quan trọng của ăn uống

a- Sự tương phản ngạc nhiên

Ở các nước công nghiệp phát triển, người dân có mức sống rất cao. Nếu quy đổi lượng thịt ra ngũ cốc thì bình quân hàng năm mỗi người dân Mỹ tiêu thụ hơn một tấn lương thực, trong khi ở các nước nghèo, bình quân đầu người chưa đến một trăm kg!

Không những thế, mỗi năm người ta chi nhiều tỷ đôla cho việc nghiên cứu y học, bảo hiểm y tế, bệnh viện, thuốc men, đào tạo thầy thuốc... nhưng già nửa dân chúng Mỹ vẫn rên xiết vì những bệnh kinh niên!

Theo điều tra của Ủy ban Đặc nhiệm Y tế Mỹ thì năm 1963 số người chết vì các chứng bệnh như sau: Phong độc 201.000 người (14%); Ung thư 285.000 người (16%); Tim mạch 793.000 người (55%), tim mạch được mệnh danh là bệnh "truyền nhiễm hiện đại"!... Phần lớn người chết đều dưới 65 tuổi. Chỉ còn 15% dân cư chết bình thường và chết vì các bệnh tật khác!

Tại các nhà hộ sinh, những bà mẹ được chăm sóc rất chu đáo trong thời kỳ thai nghén nhưng cứ mười lăm phút lại có một đứa trẻ đần độn ra đời!

Thống kê năm 1960 cho thấy chỉ có 13% dân số Mỹ là thật sự khỏe mạnh! Ngày nay những số liệu trên đã thay đổi nhiều theo chiều hướng xấu hơn!

Mỗi năm, nước Mỹ đã chi hàng trăm triệu đôla cho việc bào chế thuốc ngủ; hàng chục triệu cho thuốc uống để thức, đã dùng tới 7 triệu kg thuốc Aspirin, hàng tấn thuốc chữa táo bón, nhiều tấn thuốc uống để ăn cho ngon miệng, ăn được nhiều, thuốc để ăn ít đi, để giảm cân, và các loại thuốc kích thích, an thần, thuốc để trị bệnh hay uống thuốc, hoặc chữa các bệnh do thuốc gây ra!

Thuốc nhiều đến nỗi người bệnh không biết uống loại nào và chính các bác sĩ cũng lúng túng, rối trí trước sự phức tạp do chính ngành y gây ra!

Kỹ nghệ thuốc men khổng lồ, chế ra đủ các loại thuốc tiên tiến... thế mà cứ đến mùa lạnh là một nửa dân số bị ho hen, cảm cúm!

Nền kỹ nghệ phát triển cực thịnh đã "lấn sân" sang lĩnh vực thực phẩm. Thức ăn đều được đóng hộp, đóng chai... đã đi ngược với quy luật tự nhiên càng góp phần làm cho bệnh tật ngày càng tăng, sức khỏe người dân ngày càng kém xa những nước bán khai!

Cùng với đà phát triển kinh tế, khoa học kỹ thuật, mức chi phí cho việc bảo vệ sức khỏe ở Mỹ ngày càng nhiều[1*]. Nhưng tỷ lệ người bị bệnh mạn tính, chết vì bệnh nan y vẫn ngày một tăng gấp bội.

Khoa học tiến nhanh thật nhưng bệnh tật còn tiến nhanh hơn!

Có thể nói, thời đại ngày nay đang nổi bật lên sự tương phản giữa đời sống vật chất dồi dào với sự suy yếu về thể chất và tinh thần của con người!

Các nhà khoa học, tâm linh và tôn giáo đều thống nhất xác nhận hiện tượng đó là do người ta ăn quá nhiều vì khoái khẩu và dùng nhiều đồ kích thích nhưng lại coi thường cách ăn

---

1* *176 năm trước đại chiến thế giới lần thứ hai, trung bình mỗi năm nước Mỹ chi cho Y tế 8 triệu USD. Hiện nay kinh phí đó đã tới 1,2 tỷ USD/năm mà vẫn chưa đủ!*

uống hợp lý, hợp tự nhiên, theo truyền thống và cách nấu nướng, chế biến thức ăn thích hợp...

Trong khi đó, dân chúng ở các nước nghèo, sống đạm bạc nhưng thuận theo thiên nhiên, thậm chí có những bộ lạc dân cư không hề biết đến thuốc men là gì, mà không một ai bị bệnh tật, mọi người đều sống vui tươi, cường tráng, tuổi thọ rất cao (xem phụ lục I).

Trung tâm Dinh dưỡng ở Ấn Độ đã thí nghiệm trên loại chuột ăn tạp, bằng cách cho chúng ăn theo chế độ thức ăn của các dân tộc điển hình trên thế giới.

Kết quả cho thấy có sự tương đồng kỳ lạ giữa tình trạng sức khỏe và khẩu phần ăn: Chuột được nuôi theo chế độ thức ăn của nhóm dân cư nào sẽ bị những bệnh giống như người dân của nhóm đó. Riêng chuột cho ăn theo khẩu phần của người Hunza; một bộ lạc bán khai ở Pakistan thì tuyệt đối không hề bị bệnh gì, chúng có khả năng đề kháng rất tốt đối với mọi bệnh tật.

Thí nghiệm này đã làm cho mọi người và nhất là giới khoa học kinh ngạc, sững sờ! Nhiều nhà khoa học đã rút ra nhận xét: *"Nếu không ỷ lại vào thuốc men, thì con người sẽ sống cuộc đời tiết độ và thuận theo tự nhiên hơn"* và *"Nếu con người văn minh cứ ăn uống theo chiều hướng hiện nay, sẽ không tránh khỏi bị hủy diệt chẳng phải vì chiến tranh mà bởi bệnh tật như ung thư, tim mạch, thần kinh..."!*

Vì vậy muốn phòng và chữa bệnh thì tốt nhất phải chú ý đến khâu nền tảng nhất là khẩu phần ăn uống!

b- Sự biến dịch không ngừng

Cơ thể sinh vật nói chung, con người nói riêng là một cấu trúc biến dịch không ngừng. Cơ thể như một thác nước, trông bên ngoài lúc nào cũng như một dải lụa, nhưng thực ra nước đang chảy và cơ thể luôn đổi mới với một tốc độ kinh hồn! Mỗi giây đồng hồ, trong cơ thể con người diễn ra từ 200.000 đến 1.000.000 phản ứng sinh hóa. Từng giây, từng phút hàng loạt tế bào cũ chết đi, tế bào mới ra đời thay thế:

- Cứ mỗi giây lại có 2.000.000 hồng cầu già cỗi được thay thế. Vì vậy chỉ trong một tháng là toàn bộ máu trong cơ thể đã hoàn toàn đổi mới.
- Mỗi tháng trung bình người ta đưa vào cơ thể khoảng 60 kg đồ ăn thức uống. Theo tính toán, thì cứ sau 12 tháng là cơ thể vật chất của con người đã hoàn toàn đổi mới!

Chính thức ăn đã cung cấp cho sự thay thế, đổi mới ấy!

Vì vậy, Đông y học cổ truyền "*xem con người nói riêng, mọi sinh loài nói chung như những thực phẩm được biến cải thành, bệnh tật là sự mất quân bình xảy ra trong quá trình biến cải ấy. Thực phẩm cho ta đời sống và sinh lực, nhưng cũng có thể hại ta một cách dễ dàng nếu ta ăn uống không*

hợp lý! Nên mọi bệnh tật về nguyên tắc, đều có thể được chữa lành bằng cách điều chỉnh lại chế độ ăn uống[2]!"*

Từ đó chúng ta sẽ hiểu bí quyết vì đâu mà ăn uống không đúng, bừa bãi sẽ bị đau ốm, mau già, nhan sắc chóng tàn phai.

Ngược lại ăn uống hợp lý đúng phép Âm - Dương sẽ chữa được mọi bệnh tật, cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung, sống lâu... Đó là điều hoàn toàn có lý và dễ hiểu!

Ai cũng biết, con người phải có ăn mới sống, mới có thể suy nghĩ, nói năng, hoạt động, yêu thương, thù hận, gây gổ, cưới vợ lấy chồng, sinh con đẻ cái... ngược lại không ăn thì không thể tồn tại được. Có thể nói con người cũng như mọi sinh vật chỉ là thức ăn chuyển hóa thành.

Thánh Kinh của Ấn Độ có chép: *"Từ thực phẩm mà các sinh vật được sinh ra, sinh ra để được nuôi bằng thực phẩm và khi chết đi thì thực phẩm lại lấy chúng mà dưỡng nuôi"*.

Trong vòng tuần hoàn khép kín: *THỨC ĂN - CƠ THỂ - THỨC ĂN* ấy, hàm chứa cả một dòng kiến thức rộng lớn, sâu sắc, ẩn tàng nhiều điều bí ẩn mà khoa học đương đại còn hiểu biết rất ít.

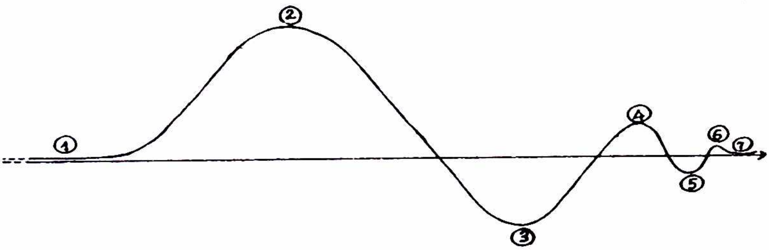
---

2 Ông cha ta đã tổng kết rất thâm thúy: "Bệnh tòng khẩu nhập", bản thân tôi ngày càng nhận thức sâu sắc vai trò của ăn uống đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của con người.*

II- Lịch sử sinh vật thực phẩm

1- Các giai đoạn của sinh vật thực phẩm

Nghiên cứu về lịch sử sinh vật thực phẩm cho thấy: Sinh vật trên trái đất đã trải qua bảy giai đoạn về thực phẩm nối tiếp nhau theo mô hình xoắn ốc đối số, có thể tóm tắt ở sơ đồ dưới đây:



CÁC GIAI ĐOẠN CỦA SINH VẬT THỰC DƯỠNG

Các giai đoạn đầu rất lâu dài, càng về sau càng ngắn lại nhưng mức tiến hóa của sinh vật lại tăng lên gấp bội.

Sơ đồ trên cho thấy các giai đoạn đầu rất lâu dài, càng về sau càng ngắn lại, nhưng mức tiến hóa của sinh vật thì tăng nhanh gấp bội.

Lịch sử sinh vật thực phẩm đã phản ánh khá rõ trong quá trình phát triển cá thể của động vật nói chung, con người nói riêng: Trứng, tinh trùng sống trong nước phản ánh giai đoạn ăn nước. Thời kỳ bào thai phản ánh giai đoạn ăn thức ăn của sinh vật dưới nước. Hai giai đoạn này ngoài tự nhiên rất lâu dài, nên ở người từ trứng

phát triển thành bào thai hoàn chỉnh, trọng lượng đã tăng lên ba tỷ lần!

Thời kỳ sơ sinh thì bú mẹ, phản ánh giai đoạn ăn thịt. Lớn lên ăn ngũ cốc, phản ánh giai đoạn ăn cốc loại. Hai giai đoạn này ngoài tự nhiên ngắn hơn nhiều so với các giai đoạn trước nên trọng lượng cơ thể từ sơ sinh đến trưởng thành chỉ tăng lên 20 - 30 lần. Nhưng hai giai đoạn này rất quan trọng và diễn ra rất nhiều biến đổi nhanh chóng trong cuộc đời!

2- Thức ăn và sự tiến hóa của loài người

a- Các giai đoạn thực phẩm của loài người

Tổ tiên xa xưa của loài người là động vật ăn thịt nhiều triệu năm, nên trở thành cực Dương. Do bản năng tự điều chỉnh chúng đã tìm những thức ăn Âm hơn và bắt đầu ăn trái cây, thảo mộc sống, từ đó thói quen ăn thịt dần dần mất đi.

Sau thời gian dài ăn trái cây, thảo mộc, cơ thể trở thành quá Âm, nên luôn cảm thấy giá lạnh, loài động vật này đã tìm kiếm những thức ăn Dương hơn và bắt đầu ăn các hạt rắn chắc, chủ yếu là hạt quả hạch và cốc loại.

Thành phần chủ yếu của hạt cốc là Hydrat Carbon và vỏ cám bao bên ngoài. Hydrat carbon trong thức ăn có tác dụng kích thích sản sinh ra Insulin, đến lượt mình Insulin làm tăng Seratonin trong não, chất này có khả năng củng cố và hoàn thiện trí não. Phần vỏ cám cung cấp đủ những

yếu tố xây dựng cơ thể như Vitamin, Khoáng, Protein và các chất có hoạt tính sinh học rất quý khác (phụ lục 2).

Vì thế, cốc loại là thức ăn hoàn hảo nhất, chính vì vậy cả trí não lẫn thể chất của tổ tiên loài người ngày càng phát triển và hoàn thiện. Điều đó có vai trò quyết định trong quá trình tiến hoá từ động vật thành người!

Ai cũng biết từ khi sử dụng công cụ lao động, vượn người đã trở thành tổ tiên của loài người. Nhưng vì sao đến lúc đó loài động vật này mới biết sử dụng công cụ, thì không có tài liệu giáo khoa nào lý giải đến nơi đến chốn.

Chỉ có dựa vào lịch sử thực dưỡng mới giải thích được thỏa đáng vấn đề đó.

b- Sau khi ăn cốc loại tổ tiên loài người mới biết dùng lửa

Từ khi dùng lửa, vượn người đã bước lên bậc thang tiến hóa mới, vượt lên trên muôn loài.

Nhưng vì sao và từ khi nào, tổ tiên loài người bắt đầu biết dùng lửa? Thì các nhà nhân chủng học chưa lý giải được thỏa đáng.

Chúng ta thử giải thích vấn đề này dưới đây:

- *Ăn cốc loại lâu dài đã làm cho trí tuệ của họ phát triển* (Xem phần trên)

- *Lửa thì lúc nào cũng có* (từ sấm sét, nham thạch của núi lửa, va chạm, cọ xát...), thậm chí càng xa xưa càng có nhiều. Nhưng phải đến khi

hội đủ hai yếu tố: giá lạnh và trí tuệ phát triển thì người nguyên thủy mới biết dùng lửa.

- *Mặt khác, lửa rất Dương*, nên những sinh vật ăn trái cây, rau sống (rất Âm) sẽ sợ lửa. (Thực tế cho thấy người nào chuyên ăn trái cây lâu dài, khi ra nắng sẽ bị lóa mắt không chịu được). Còn động vật ăn huyết nhục thì lại quá Dương nên kỵ lửa. Chỉ có sinh vật nào ăn hạt là loại thức ăn không quá Dương cũng chẳng quá Âm sẽ không sợ và không kỵ lửa.

Chính việc chuyển sang ăn hạt cốc loại là nguyên nhân khiến loài người trở nên có khả năng dùng lửa!

Chỉ có tổ tiên loài người là sinh vật duy nhất hội đủ điều kiện để biết dùng lửa! Từ đó họ tiến hóa và trở thành người như ngày nay!

Khi trục quay của quả đất thay đổi, nhiều nơi từ ấm trở thành giá lạnh, bắt buộc người nguyên thủy phải hoặc là di cư đến nơi khác ấm áp hơn, hoặc nếu vẫn ở lại chỗ cũ thì phải chuyển sang ăn thịt (Dương hơn).

Nhưng từ khi biết cách dùng lửa và muối, vấn đề Dương hóa thức ăn thực vật có thể thực hiện dễ dàng hơn nhờ nấu nướng.

c- Đến thời kỳ cận đại

Có thể dựa vào chế độ ăn uống mà chia loài người thành ba nhóm chính sau đây:

* ***Nhóm các dân tộc ăn thịt,*** trở thành cực Dương, do ăn thịt nên giác quan sắc bén, rất hoạt động và có khuynh hướng ràng buộc vào thế giới vật chất, họ dễ dàng trở thành người thực dụng, theo chủ nghĩa vật chất!

Lại ở trong môi trường giá lạnh, phải luôn luôn vật lộn đấu tranh với thời tiết nên họ sớm phát triển khoa học kỹ thuật, cộng với giác quan sắc bén nên thích nối dài giác quan: chế ra súng bắn, xe chạy, máy móc, vô tuyến... và thích nghiên cứu tìm hiểu các hành tinh khác. Đó là tổ tiên của các dân tộc Âu, Mỹ ngày nay.

* ***Nhóm các dân tộc ăn cá,*** thường có khuynh hướng tương đối bảo thủ. Nhóm này là tổ tiên của người Nhật và người Ý ngày nay.

* ***Nhóm các dân tộc ăn trái cây và thảo mộc sống,*** giác quan của họ không sắc bén nên có khuynh hướng đóng kín các cửa sổ lục căn để soi vào bản thể chân như bên trong. Vì thế cảm xúc tâm linh lại rất nhạy bén, nên dễ dàng từ bỏ thế giới vật chất và hướng theo tâm linh thần bí.

Sống trong điều kiện tự nhiên ấm áp thuận hòa không phải vật lộn đấu tranh với thiên nhiên khốc liệt, nên những cư dân nhóm này có cuộc sống thanh bình, êm ả, hiền lành.

Chính vì vậy mà họ dễ trở thành mồi ngon cho nhóm người ăn huyết nhục ở phương Bắc có khoa học kỹ thuật phát triển, phương tiện tân

tiến cộng với bản chất hiếu động... đã xâm lăng thống trị họ trong những thế kỷ qua.

Điều này đã giải thích vì sao các bức đại trường thành trên hành tinh này đều được các dân tộc ở phương Nam ấm áp xây lên để kháng cự lại quân xâm lược từ phương Bắc tràn xuống!

d- Đến thời kỳ hiện đại

*** *Nhóm những người ăn trái cây*:** Do Âm tính quá nên chuyển sang ăn ngũ cốc và thảo mộc nấu chín.

*** *Còn 2 nhóm người ăn thịt và cá*:** *Phát triển, phân hóa thành 3 nhóm sau:*

- *Nhóm ăn đường*: Chuyên ăn những thức ăn chế biến từ đường, nên có khuynh hướng trở thành điên loạn, đồng thời họ thích ăn các sản phẩm từ nhiệt đới xa xôi như tiêu, ớt, cà phê, trà, sôcôla, thuốc lá...

- *Nhóm ăn sữa*: Là những người có tính điềm đạm, dễ chịu, nhưng thiếu tri giác và kém thông minh. (xem tiếp chương 3 mục III-5)

- *Nhóm ăn thực phẩm công nghệ và hoá học*: Họ không còn ăn sản phẩm thiên nhiên, mà ăn toàn các sản phẩm do các xí nghiệp, nhà máy sản xuất ra, vì vậy họ không còn là con đẻ của tạo hóa nữa, mà là con đẻ của xưởng máy[3*]!

---

3 * *Trẻ con ở các nước công nghiệp uống nhiều và rất thích uống sữa, ăn các sản phẩm từ sữa, nhưng không hề biết sữa từ đâu, chúng thường trả lời: "Sữa từ cửa hàng bán sữa"!*

Tâm trạng của những người này không cần kiến giải nào cao hơn mà chỉ tự động lăn theo vết xe của công việc hàng ngày như những tên nô lệ của một xã hội khéo tổ chức. Cả đời họ chỉ mong cầu sự yên tĩnh, nhưng chẳng bao giờ có được vì họ chẳng biết gì đến minh triết!

Những người ăn đường, sữa, thực phẩm công nghệ được mệnh danh là những người tân tiến của thời đại ngày nay!

e- Đến thời đại mới

Do sự bế tắc của những người tân tiến hiện đại, do sự ưu việt của những người ăn cốc loại và thảo mộc, đồng thời nhờ sự giao lưu qua lại giữa các nhóm người ăn các thức ăn khác nhau, một số người nhận thức được tầm quan trọng của thực phẩm, đã trở lại lối ăn cổ truyền là cốc loại, thảo mộc và hình thành một nhóm người mới, *đó là những người của tương lai nhân loại!*

Những người này xuất hiện rải rác khắp nơi trên thế giới, họ không có chủ nghĩa, tôn giáo riêng biệt, không hiếu động, rất bình tĩnh từ tốn và có những triết lý mà những người hiện đại tân tiến khó hiểu được: *Họ hiểu những gì mình sở hữu là một bộ phận của vũ trụ vô biên; Nhận thức được mọi sự việc, sự vật luôn luôn biến dịch không ngừng và hiểu sâu sắc dịch lý ấy, nên không lên án, kết tội người khác.*

Nhóm người này không cho rằng vật chất là quan trọng như những người ăn huyết nhục,

cũng không cho thế giới tâm linh là quan trọng hơn để coi thường thể xác nhằm đi tìm vĩnh phúc cho tâm hồn như những người ăn trái cây và rau sống, mà thấy thế giới tâm linh và vật chất dung hòa làm một. *Họ hiểu và thông cảm với trật tự biến dịch của không trong sắc, của sắc trong không, của Âm trong Dương, của Dương trong Âm và toàn thể vũ trụ biến dịch không có gì cố định thường trụ, bất biến...*

Nương theo triết lý ấy, những người này nhận thấy *bệnh tật là trọng tội số một do hậu quả của sự kiến giải thấp kém, nên hổ thẹn khi bị đau ốm và lẳng lặng tìm cách tự chữa bệnh cho mình, khuyên người khác tự chữa bệnh lấy.*

III- Phân loại thức ăn

Bằng những quan sát và thực nghiệm nổi tiếng đã chỉ ra rằng: *Thức ăn không những ảnh hưởng đến thể chất mà cả đến cách suy nghĩ của con người.* Vì thế, ăn thứ gì con người sẽ tương xứng như vậy. (Phần lược sử sinh vật thực phẩm đã chỉ rõ một phần điều này).

Vì vậy việc tìm hiểu, phân loại thức ăn mà ta ăn hàng ngày là điều vô cùng quan trọng và cần thiết.

Dựa vào vùng địa lý, thói quen, tập quán, tính Âm Dương, sự rung động của thức ăn... Người ta có hai cách phân loại thức ăn như sau:

1- Thức ăn thuần khiết và không thuần khiết

**** Thức ăn thuần khiết***

Là thức ăn có nguồn gốc từ thảo mộc, theo đúng quy luật Âm Dương ở xung quanh, sẽ cung cấp năng lượng và các nhu cầu cho cơ thể, nhưng không đầu độc, không tạo ra sự náo loạn, điên khùng trong thân thể, không trở thành sự đam mê về chúng, mà làm cho thân thể trở nên *"trong suốt"*, Từ đó con người có thể bước lên những bậc thang tiến hóa mới!

**** Thức ăn không thuần khiết***

Là thức ăn gây ra sự rối loạn, khiến thân thể không được bình an, thanh thản, thậm chí trở thành đam mê về chúng, trở thành một bức tường dày đặc... khiến con người chẳng những không thể tiến hóa mà thậm chí còn bị tụt lùi trở lại!

Như vậy, thức ăn có thể làm cho một người trở nên an lạc, hiền hòa, từ bi... nhưng cũng có thể biến người ấy thành náo loạn, độc ác, bạo hành...

Khoa học đã xác nhận: *bạo hành, giết người cũng do nguyên nhân chất độc từ thức ăn tạo ra trong thân thể*. Vì vậy, một số nhà sinh lý học nổi tiếng cho rằng: *Tội phạm không phải là tội phạm, mà là bị bệnh. Tội phạm cần được giải phẫu, chỉ cần cắt bỏ đi vài tuyến độc trong cơ thể*

(mà tuyến độc là do thức ăn tích lũy lại) *là hành vi bạo hành của y sẽ tiêu tan!*

Tuy nhiên đó không phải là sự thay đổi nền tảng, tận gốc rễ. Bất lực không phải là bất bạo hành!

Nhưng, bằng con đường thay đổi phẩm chất thức ăn sẽ loại trừ được mọi chất độc vốn dẫn tới bạo hành, tội ác ở con người.

Biến đổi toàn bộ thân thể bằng việc thay đổi thức ăn là một thực nghiệm khoa học cực kỳ quan trọng đã khẳng định rằng bất kỳ cái gì ăn vào đều ảnh hưởng trực tiếp đến thân thể và tính cách của con người!

Ăn thức ăn thuần khiết sẽ tạo ra sự mềm mại dẻo dai và trong sạch cho cơ thể.

Có thể nói, *con đường để đạt tới những gì được coi là siêu phàm, vĩ đại trong cuộc sống chính là con đường đi qua cơ thể, mà cơ thể là do thức ăn tạo ra.* Vì vậy, *ăn uống là con đường dẫn tới Tâm linh!*

2- Thức ăn và lực vũ trụ

Các đạo sĩ Yogar xưa kia, cũng như nhà bác học lỗi lạc Einstein đã chỉ ra: *Toàn bộ vũ trụ biểu hiện bằng các rung động. Rung động của vật chất, của năng lượng và cuối cùng là của ý thức. Cũng như thế giới vật chất nói chung, các loại thực phẩm cũng tràn ngập những rung động tinh tế với*

các tần số khác nhau. Những rung động đó ảnh hưởng đến cơ thể và tâm trí người ăn.

Có thể chia thức ăn thành ba loại, tương ứng với ba lực hoạt động trong vũ trụ như sau:

a- Lực tri giác và những thức ăn tri giác

Lực đầu tiên của vũ trụ là tri giác, đó là sự tự tri, tình thương, sự an bình, trong sáng và niềm vui. Khi lực này chiếm ưu thế trong tâm trí, con người sẽ cảm thấy thanh bình, thoải mái, trong sáng, và tinh thần dễ dàng đạt tới mức độ cao của ý thức.

Thức ăn tri giác gồm ngũ cốc, hoa quả và thảo mộc.

b- Lực biến dịch và những thức ăn biến dịch

Lực thứ hai của vũ trụ là biến dịch, đó là lực *của sự chuyển động hoặc biến đổi không ngừng.* Khi lực này chiếm ưu thế trong tâm trí, con người trở nên bị kích động, bồn chồn, thao thức... nên không thể nào bình yên thoải mái được!

Kéo dài tình trạng trên sẽ làm cho tâm trí xáo trộn, nên không thể nào theo đuổi được một công việc tinh thần tế nhị, thâm sâu như tịnh tâm, thiền định.

Thuộc loại này gồm những thức ăn đồ uống có Cofein, Carbonat, Sôcôla, đồ gia vị, các sản phẩm lên men và hầu hết các loại tân dược.

c- Lực tĩnh và những thức ăn tĩnh

Đó là lực *của sự đần độn, trì trệ, thối rữa và chết chóc*. Cái chết sẽ đến nếu hai lực trên hoàn toàn suy yếu, chỉ còn lại lực tĩnh chiếm ưu thế.

Khi lực này hoạt động trong trí óc, người ta sẽ cảm thấy uể oải, buồn ngủ, lờ đờ, thiếu sinh lực và không sáng suốt.

Thức ăn tĩnh gồm thịt, cá, hành tỏi, nấm, rượu, thuốc lá, ma túy, thức ăn đã ươn thối...

Người phương Tây tiêu thụ nhiều thức ăn lực tĩnh như thịt, cá, rượu, thuốc lá... nên họ dùng các thức ăn đồ uống có lực biến dịch như cofein, carbonat, socola... để không bị rơi vào trạng thái lờ đờ, uể oải, thiếu sinh lực do lực tĩnh gây ra, là tốt. Nhưng người phương Đông chủ yếu ăn rau, hạt, thuộc lực tri giác. Nếu dùng đồ ăn thức uống thuộc lực biến dịch, sẽ làm cơ thể dễ bất an, náo loạn... rất không tốt!

Vì vậy không phải cái gì người khác thấy hay, thấy tốt là mình cũng bắt chước, nói theo, làm theo, mà phải tìm hiểu kỹ, rồi áp dụng sáng tạo cho riêng mình. Đó mới là tỉnh táo, sáng suốt, đúng tinh thần khoa học! (xem thêm mục I-1-c chương III).

Để có ý thức rõ ràng, minh bạch, từ đó quyết tâm ăn uống theo đúng phương pháp trường sinh vô bệnh, thì việc hiểu biết sâu sắc về các tính chất của thức ăn (thuần khiết hay không thuần khiết, các lực vũ trụ tiềm ẩn trong thức ăn) là điều vô cùng quan trọng mà mọi người phải nắm thật vững trước tiên!

CHƯƠNG HAI

KHOA HỌC THỰC DƯỠNG

Ăn không đúng thức ăn, chúng ta không còn là "người" theo đúng nghĩa của từ đó.
(A. Carya - lãnh tụ Tâm linh thế giới)

I- Quan niệm về thực dưỡng

Thực dưỡng, theo ngữ nghĩa, là cách nuôi sống bằng ăn uống. Mọi trường phái Cổ, Kim, Đông, Tây đều thống nhất: Ăn uống phải cung cấp đầy đủ năng lượng và nguyên liệu cho sự hoạt động và tái tạo của cơ thể. Nhưng, như thế nào là đủ và ăn những gì, ăn thế nào thì các quan điểm, các trường phái lại không thống nhất, thậm chí trái ngược nhau.

Sau đây chúng ta sẽ đề cập đến những quan điểm chính:

1- Quan điểm của khoa học Tây phương

a- Thức ăn phải cung cấp đầy đủ calory

Trước kia người ta cho rằng calory là năng lượng duy nhất cần phải cung cấp cho hoạt động

của cơ thể và đã ấn định mức năng lượng rất cao (từ 2.300 đến 3.000 calory/người/ngày).

Nhưng quan niệm này đã bị lung lay nghiêm trọng và đảo lộn từ khi M. Ali người Pakistan công bố kết quả nghiên cứu chế độ ăn uống của người Hunza; một nhóm dân cư có sức khỏe phi thường, hầu như không bị bệnh, trong khi khẩu phần ăn hàng ngày của họ chỉ có 1.923 calory!

Quan niệm dinh dưỡng chỉ dựa trên một chỉ tiêu calory đã trở nên lỗi thời, vì calory chỉ là một trong nhiều nhu cầu cần thiết của cơ thể, mặt khác năng lượng cung cấp cho cơ thể không phải chỉ duy nhất bằng con đường ăn uống, mà bằng nhiều con đường khác như hấp thu qua da, qua hơi thở, đặc biệt qua luân xa...

Những bằng chứng sau đây chứng minh điều đó: Người làm việc ngoài trời nắng và người ở xứ nóng luôn ăn ít hơn so với người trong bóng mát và người ở xứ lạnh. Ai đã khai mở Luân xa và luyện tập tốt sẽ ăn ít hơn trước đó rõ rệt, nhưng sức khỏe lại được tăng cường...

Hơn nữa, ngày nay khoa học đã thấy sự dư thừa calory là nguyên nhân gây ra nhiều hậu quả tai hại, trước tiên là bệnh béo phì, từ đó đã mở đường cho nhiều bệnh nan y khác như tiểu đường, tim mạch, ung thư... xuất hiện, hoành hành.

Các thức ăn từ hạt có khả năng cung cấp dồi dào Calory cho cơ thể (xem bảng dưới đây).

LƯỢNG CALORY TRONG MỘT SỐ THỨC ĂN

(tính trên 100g nguyên liệu)

THỨC ĂN THỰC VẬT	CALORY	THỨC ĂN ĐỘNG VẬT	CALORY
Gạo lứt	357	Thịt bò	217
Ngô hạt	356	Thịt lươn	376
Bo bo lứt	348	Trứng gà (cả vỏ)	144
Kê	338	Trứng vịt (cả vỏ)	164
Lạc nhân	546	Tôm, tép (cả vỏ)	38
Đậu nành	335	Cá (nói chung)	62
Đậu xanh, đậu đỏ	340	Sữa bò	62
Vừng hạt	574	Sữa dê	73

b- Thức ăn phải đủ các thành phần dinh dưỡng

Theo quan niệm này, cơ thể con người có thành phần gì thì phải cung cấp đủ thành phần đó để bù lại cho sự hoạt động đã tiêu hao. Từ đó người ta đã phân tích và xác lập chỉ tiêu dinh dưỡng cho từng loại khẩu phần ăn khác nhau.

Khẩu phần thức ăn phải cung cấp đủ Protein, Hydrat carbon, Mỡ, Vitamin và Khoáng cho cơ thể!

Mới nghe qua thì quan điểm này tỏ ra rất thực tế. Nhưng có thể rất dễ thấy những bằng chứng hiển nhiên sau: Con bò thịt có ăn thịt bao giờ đâu mà vẫn có những bắp thịt chắc nịch? Bò sữa đâu được uống sữa, nhưng vẫn sản sinh ra rất nhiều sữa? Các bà mẹ Việt Nam ngày xưa có bao giờ uống sữa, thế mà hầu hết đều đủ, có khi thừa sữa cho con bú? Còn các bà mẹ thời hiện đại có thể uống sữa tùy thích, nhưng hầu hết lại thiếu sữa cho con! Con gà đẻ có khi nào được ăn trứng đâu? Có ai bón đường cho cây mía, tưới bơ cho cây bơ đâu mà mía vẫn ngọt, bơ vẫn béo?...

Và, với cách lập luận cơ thể có gì phải cung cấp cho nó cái đó, như thế thì có lẽ trong khẩu phần ăn của con heo nọc, con bò mộng, con gà trống... phải bổ sung tinh trùng cho chúng (?) Tinh trùng đó tất nhiên phải lấy từ con vật khác. Nhưng những con vật khác ấy lấy tinh trùng từ đâu?

Mãi đến giữa thế kỷ XX, do hạn chế của khoa Sinh hóa, các nhà khoa học Tây phương đã đi đến kết luận sai lầm rằng:

- Protein động vật là thượng hạng, Protein thực vật là thứ cấp.

- Hydrat carbon có chủ yếu trong bột, đường. Đường đơn dễ hấp thụ hơn đường kép và tinh bột.

- Lipit là thành phần quan trọng không thể thiếu được trong khẩu phần ăn...

Thế là các trang trại chăn nuôi, xí nghiệp, nhà máy thịt hộp, sữa hộp, bánh kẹo... đua nhau mọc lên để tung ra thị trường! Người ta đã lao vào ăn thịt cá cho có nhiều Protein, Lipid... đua nhau ăn đường, bánh ngọt, sữa hộp, bơ, mỡ... đóng hộp để cho đủ chất (!) *Khiến hàng loạt, hàng loạt gia súc gia cầm vô tội nối theo nhau, chết gục để được "mai táng" chung trong "nấm mồ" không đáy là dạ dày của loài người!*

Thực tế đã cho thấy, ngày càng có nhiều người theo lý thuyết dinh dưỡng của khoa học Tây phương mắc các bệnh nan y như tim mạch, ung thư gan, thận, dạ dày, đại tràng, béo phì, tiểu đường, thấp khớp, gút, thần kinh tọa!...

Tôi thường nghĩ và nói với nhiều người rằng nếu lý thuyết của khoa học Dinh dưỡng Tây phương đúng thì tôi cũng như nhiều người ăn chay, ăn gạo lứt muối vừng đã chết từ lâu rồi! Trái lại, chúng tôi ngày càng hết bệnh cũ, khỏe mạnh, minh mẫn hơn lên rất nhiều! Riêng điều này thôi, mà không ít người như chúng tôi đã trực tiếp trải nghiệm, cũng như đời sống thấp, thậm chí rất thấp của người dân ở các nước chậm tiến đã đủ để khẳng định rằng lý thuyết đó hoàn toàn không ổn!

Những bằng chứng không thể chối cãi ấy, cho thấy rằng cách tư duy, lập luận của khoa Dinh dưỡng học Tây phương là xuất phát từ lối tư duy cơ khí, thô thiển, coi con người như những cỗ máy, hoàn toàn sai lầm!

Tây y nói chung và khoa Dinh dưỡng học nói riêng đang đứng trước bế tắc nghiêm trọng, họ bắt đầu nhìn sang Đông phương và Đông y học cổ truyền để tìm lối thoát.

Khoa học ngày càng nhận thức sâu sắc rằng: Cơ thể sinh vật vô cùng huyền diệu: Một chiếc lá nhỏ bé, dưới ảnh hưởng của ánh nắng mặt trời có thể tổng hợp hơi nước, thán khí trong tự nhiên thành tinh bột! Các loài động vật chỉ cần ăn cỏ, hạt... có thể tạo nên mọi thành phần như xương, thịt, máu, các enzym, hormon... cho cơ thể mình! Đó là những điều không có bất kỳ một phòng thí nghiệm tinh vi, hiện đại nào, một nhà máy khổng lồ, tối tân nào có thể làm được! Cơ thể mọi sinh vật đều tự tổng hợp được các chất cho nhu cầu của mình, ngoại trừ khoáng và hầu hết các Vitamin. Vì vậy, cung cấp khoáng và Vitamin cho cơ thể là đơn giản, hiệu quả nhất và cũng là thông minh nhất! Đây là điều mà các bác sỹ, cho đến nay, hầu như chưa hiểu biết nên không đề cập tới, thậm chí còn phản đối!

Thực tế này đòi hỏi Y học và mọi người cần nhận thức rõ ràng, sâu sắc về học thuyết Dinh dưỡng chân chính thì mới có thể xây dựng được cuộc sống quân bình, khỏe mạnh, vui tươi... cho con người!

2- Quan điểm của cổ Đông phương học

Xuất phát từ quan điểm triết học trung tâm: *Con người là vũ trụ thu nhỏ; Con người và môi trường sống thống nhất với nhau. Một cơ thể khỏe mạnh phải có nhịp sinh học cân bằng và phù hợp với chu kỳ biến đổi của môi trường thiên nhiên.*

Muốn duy trì trạng thái đó, điều quan trọng là phải sử dụng những thực phẩm thiên nhiên có sẵn tại địa phương. *Chính thực phẩm là cầu nối giữa con người với vũ trụ!*

Vì vậy, mọi hoạt động, kể cả ăn uống cũng phải tuân theo nguyên lý *THIÊN - ĐỊA - NHÂN* hợp nhất. Khoa thực dưỡng Đông phương quan niệm và chủ trương như sau:

a- Thứ nhất, *mọi sinh vật đều được nuôi dưỡng bằng năng lượng lấy từ vũ trụ, nguồn năng lượng đó tích lũy đầu tiên trong cây xanh* (rau, quả, củ, hạt...) Khi ăn những sản phẩm đó, con người đã gián tiếp thu năng lượng từ mặt trời, tức là được nuôi dưỡng bằng loại thức ăn còn nguyên vẹn năng lượng cần cho sự sống. Nhiều

thực vật mà ta ăn ngay khi chúng đang dồi dào sức sống như khả năng sinh trưởng, phát triển, nảy mầm...

Thảo mộc đã hút các chất vô cơ để tổng hợp thành thức ăn hữu cơ, *đó là một phép lạ về sự diễn tiến nhờ tác dụng tương hỗ của năng lượng thiên nhiên.* Phép lạ ấy chưa một phòng thí nghiệm siêu hiện đại nào có thể bắt chước được!

Từ đó cho thấy: *Tất cả chúng ta đều là con của mẹ thảo mộc. Không có thảo mộc, không một động vật nào có thể tồn tại được trên trái đất này! Chúng ta hoàn toàn lệ thuộc trực tiếp hoặc gián tiếp vào các sản phẩm của thảo mộc. Thảo mộc là thức ăn thượng đẳng.*

Đây là định lý sinh vật học và cũng là định luật thiên nhiên tối quan trọng thứ nhất, rất cần phải ghi nhớ!

Ăn huyết nhục là thực hiện hai lần diễn tiến ấy: Lần đầu ở con vật, lần thứ hai trong con người!

b- Thứ hai, các nhà khoa học đều thống nhất nhận định: *Chế độ ăn uống của bất kỳ động vật nào cũng phải thích hợp với cấu tạo và sinh lý cơ thể của chúng,* chẳng khác gì một cỗ máy, một động cơ... được chế tạo ra để chạy bằng nhiên liệu nào thì phải được cung cấp nhiên liệu đó, nếu không nó sẽ thường xuyên hỏng hóc, hao mòn và chóng trở thành phế thải!

Đây là định lý sinh vật học, cũng là định luật tự nhiên tối quan trọng thứ hai, không thể coi thường!

Những nghiên cứu gần đây cho thấy các động vật ăn thịt có khả năng hầu như không giới hạn để giải quyết các chất béo bão hòa tạo Clolesterol. Trái lại các động vật ăn thảo mộc không thể có khả năng đó: Nếu cho thỏ mỗi ngày ăn 200g mỡ thì chỉ sau hai tháng, mạch máu của nó sẽ bị mỡ đóng kết lại và bệnh xơ vữa động mạch hoành hành!

Tiến hành so sánh để tìm hiểu xem con người thuộc loại ăn thức ăn gì, huyết nhục hay cốc loại thảo mộc? Kết quả cho thấy cấu tạo cơ thể con người từ bên trong đến bên ngoài đều thích hợp với thức ăn thực vật chứ không phải là thức ăn huyết nhục (tóm tắt trong bảng ở trang dưới đây).

Vì vậy, người ăn thịt là đã lỗi một nhịp cung đàn trong bản hợp tấu đại quy mô của vũ trụ!.

Muốn có sức khoẻ và hạnh phúc trong cuộc sống, trong lĩnh vực ăn uống, con người phải luôn ý thức tuân theo hai định luật tối quan trọng trên, tức là tuân theo trật tự vũ trụ!

SO SÁNH CẤU TẠO CƠ THỂ CỦA ĐỘNG VẬT ĂN THỊT, NGƯỜI VÀ ĐỘNG VẬT ĂN THẢO MỘC

ĐỘNG VẬT ĂN THỊT	CON NGƯỜI	ĐỘNG VẬT ĂN TRÁI CÂY THẢO MỘC
1. Có móng vuốt phát triển	- Không có móng vuốt	- Không có móng vuốt
2. Răng cửa nhọn sắc	- Răng cửa bằng, không nhọn sắc.	- Răng cửa bằng, không nhọn sắc.
3. Răng hàm không bẹt. Không nhai theo kiểu nghiền mà từ trên xuống.	- Răng hàm bẹt có mấu để nghiền. Nhai theo chiều ngang.	- Răng hàm bẹt có mấu để nghiền. Nhai theo chiều ngang.
4. Uống nước bằng cách dùng lưỡi tớp nước lên.	- Uống nước bằng cách dùng môi hút nước.	- Uống nước bằng cách dùng môi hút nước.
5. Tuyến nước bọt không phát triển vì không cần tiêu hoá tinh bột ở thức ăn.	- Tuyến nước bọt phát triển mạnh để tiêu hoá tinh bột ở thức ăn.	- Tuyến nước bọt phát triển mạnh để tiêu hoá tinh bột ở hạt và trái cây.
6. Nước bọt không có men Amylase nhưng có tính Acid.	- Nước bọt có nhiều men Amylase, không có tính Acid.	- Nước bọt có nhiều men Amylase nhưng không có tính Acid.
7. Dạ dày có Axit HCL mạnh để tiêu hoá thịt, xương dai và cứng của con mồi.	- Dạ dày có Acid yếu hơn 20 lần so với dạ dày ở động vật ăn thịt.	- Dạ dày có Acid yếu hơn 20 lần so với dạ dày ở động vật ăn thịt.
8. Ruột dài gấp 3 lần chiều dài cơ thể vì thịt nhanh thối rữa cần mau chóng tống ra ngoài.	- Ruột dài gấp 10 lần chiều dài cơ thể.	- Ruột dài gấp 10 - 12 lần chiều dài cơ thể vì thức ăn không thối rữa nhanh nên không cần mau chóng tống ra.
9. Trên da không có lỗ chân lông (vì hoạt động ban đêm ngủ ban ngày). Thoát mồi hôi qua lưỡi.	- Thoát mồ hôi qua hàng triệu lỗ chân lông trên da.	- Thoát mồ hôi qua hàng triệu lỗ chân lông trên da để điều hoà thân nhiệt vì hoạt động ban ngày, ban đêm ngủ.

3- Những bằng chứng thực tế

Thống kê điều tra của các tổ chức khoa học và y tế thế giới đều cho thấy:

a- Những cộng đồng cư dân chỉ ăn thức ăn thực vật luôn luôn có sức khỏe rạng rỡ, tuổi thọ cao

Người Hunza ở Pakistan, người Kogi ở Columbia, bộ lạc Otomi (Mexico) và một số thổ dân ở Châu Á, châu Phi luôn có rất ít thậm chí hầu như không có người bị bệnh, nhiều người thọ trên 100 tuổi mà vẫn khỏe mạnh. Hãn hữu có cụ ông 140 tuổi, cụ bà ngoài 80 tuổi vẫn lấy vợ/ chồng và còn sinh con!

b- Ngược lại, các dân tộc chuyên ăn thịt hoặc ăn rất nhiều thịt

Luôn có tỷ lệ mắc bệnh rất cao về tim mạch, ung thư, đặc biệt ung thư đường tiêu hóa, tuổi thọ trung bình rất thấp. Điển hình là người Eskimô ở Bắc cực do thức ăn chủ yếu là thịt và mỡ nên họ già đi rất nhanh, mắc nhiều bệnh tật, tuổi thọ trung bình là 27 tuổi rưỡi!

Người Kirgese sống du mục bằng nghề săn bắn ở miền Đông nước Nga, rất hiếm có người sống được đến 40 tuổi!

2- Nhận xét: Phải chăng những cộng đồng người ăn thực vật đã sử dụng thức ăn phù hợp với cấu tạo và sinh lý của cơ thể. Còn những cộng

đồng người ăn quá nhiều thịt là đã sử dụng thức ăn không phù hợp với cấu tạo và sinh lý của cơ thể mình, chẳng khác nào họ đã dùng dầu hỏa để chạy động cơ được chế ra để chạy bằng xăng!

Trước kia và ngay cả trong thời kỳ chiến tranh, mức sống thấp, thì dân ta nhất là đội ngũ cán bộ ít người bị bệnh, bệnh nan y càng ít thấy. Ngày nay đời sống nâng cao, ăn uống tốt hơn thì bệnh lại ngày một nhiều, nhất là các bệnh nan y như tim mạch, gan, thận, huyết áp, tiểu đường, béo phì, ung thư...

"Ăn là đã hy sinh đi một phần nào đó của cây xanh huyền diệu để tạo ra mầm sống mới. Nếu con người vì ngu muội hay tự cao tự đại, vô tình hay hữu ý, ăn uống trái với trật tự thiên nhiên chi phối vũ trụ, thì chính điều đó được gọi là tội tổ tông trong Kinh Thánh vậy!" (Ohsawa).

"Tạo hóa đã hào phóng trao cho mỗi người một cỗ máy tinh vi, hiện đại và hoàn thiện nhất hành tinh này để họ làm chủ. Ai luôn chăm lo bảo quản, sử dụng đúng nhiên liệu mà tạo hóa đã định khi sinh ra nó thì cỗ máy ấy sẽ hoạt động tốt, tuổi thọ cao. Ngược lại, không chịu chăm sóc bảo quản, không dùng đúng nhiên liệu, máy sẽ luôn hỏng hóc và sớm bị đưa ra bãi tha ma phế thải, thế là người ấy đã hủy hoại một công trình tuyệt vời của tạo hóa, tự hủy hoại chính mình... đó chẳng phải là một trọng tội hay sao"? (Ngô Đức Vượng).

II- Những thành phần trong thức ăn cần thiết cho cơ thể

Các loại thức ăn khi đi vào cơ thể có hai loại tác dụng khác nhau là: Cung cấp ***nhiên liệu*** cho hoạt động sống và ***nguyên liệu*** để bồi đắp xây dựng cơ thể, do vậy có thể chia thực phẩm thành hai loại như sau:

1- Nhóm các thực phẩm cung cấp nhiên liệu cho hoạt động của cơ thể

Đó là các Hydrat Carbon, gồm tinh bột, đường, dầu (có trong thực vật) và mỡ (có trong động vật). Những chất này có thể chuyển hóa, thay thế cho nhau để cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ bắp, tim, phổi, giữ thân nhiệt và các quá trình chuyển hóa khác của sự sống...

a- Thành phần hóa học của đường và bột

Đường và bột có thành phần giống nhau, nhưng nếu ăn nhiều đường sẽ không tốt[1]. Trái lại, đường do các enzym của cơ thể chuyển hóa từ tinh bột thành sẽ phù hợp với sinh lý của cơ thể nên tốt cho sức khỏe.

Chất tinh bột từ gạo xát trắng là Hydrat Carbon rỗng, do các thành phần rất quan trọng

---

[1] *Xem tiếp chương ba, mục III-4*

khác như Protein, Vitamin, Khoáng... đầy đủ trong cám đã bị loại bỏ (xem phụ lục 2).

Vì vậy nếu ăn gạo xát trắng lâu dài có thể mắc một số bệnh như tê, phù, suy giảm khả năng miễn dịch và đề kháng...

b- Dầu và mỡ

Thành phần hóa học của dầu mỡ giống nhau, nhưng trong mỡ có nhiều cholesterol gây bệnh tim mạch, còn trong dầu thực vật không có chất đó, thậm chí còn có chất chống cholesterol, vì vậy ăn dầu thực vật còn có khả năng chữa được bệnh xơ vữa mạch máu.

Dầu và mỡ có vai trò quan trọng trong việc hòa tan một số Vitamin để cơ thể hấp thu. Nếu thiếu dầu mỡ sẽ dẫn đến thiếu các Vitamin hòa tan trong chúng như Vitamin A, D, E, K.

Tuy nhiên nếu ăn quá nhiều dầu mỡ, sẽ tạo ra nội môi trường acid, từ đó dẫn tới hồng cầu sẽ bị vón cục, dễ dẫn đến tai biến mạch máu não, làm giảm khả năng tải dưỡng khí của máu đến các mô, cơ quan. Lâu dài sẽ ảnh hưởng xấu tới hoạt động trao đổi chất của hồng cầu, đặc biệt có hại cho não.

2- Nhóm các chất cung cấp nguyên liệu xây dựng cơ thể

Bao gồm Protein, Vitamin và Khoáng, có vai trò nuôi dưỡng xương, thịt, da, lông, tóc, móng... tạo thành các enzym, hormon và các bộ phận của cơ thể trong quá trình sinh trưởng, phát triển, thay thế các tế bào già cỗi, hư hỏng...

a- Protein, có vai trò chủ yếu trong việc cấu tạo, nên rất cần thiết cho quá trình sinh trưởng, phát triển, phục hồi cơ thể và là các thành phần chính của các hormon, enzym, kháng thể... Protein từ thực vật tốt hơn nhiều Protein động vật (xem tiếp mục V chương này).

b- Vitamin, là thành phần rất cần thiết để chuyển hóa thức ăn, sinh nhiệt lượng, cấu tạo tế bào mới, và tổng hợp lên các enzym, hormon, kháng thể... Thiếu một Vitamin nào đó thì sức đề kháng của cơ thể sẽ giảm sút nhanh chóng, thiếu lâu dài sẽ sinh bệnh.

Hàm lượng Vitamin trong thức ăn rất thấp, nhưng nhu cầu của động vật và con người về Vitamin cũng rất ít, thường chỉ từ một vài đến vài chục miligram mỗi ngày, tuy nhiên không thể thiếu được!

Thức ăn có nguồn gốc động vật không có Vitamin, trừ ở gan có Vitamin B_{12}. Trái lại, nguồn Vitamin chủ yếu có trong thức ăn thực vật. Thực vật trồng cấy trong môi trường tự nhiên, thường đáp ứng đủ lượng Vitamin cho cơ thể!

c- Các chất khoáng, muối khoáng là những thành phần rất cần thiết cho hầu hết các phản ứng sinh hóa trong cơ thể, chúng còn tham gia vào việc cấu tạo xương, cơ, thần kinh, máu, cũng như cho quá trình dẫn truyền các xung động thần kinh và tiêu hóa... Hiện được biết trên 60 chất khoáng tham gia duy trì chức năng sinh lý bình thường của cơ thể.

Cũng như Vitamin, cơ thể chỉ cần một lượng rất ít các nguyên tố khoáng, nhưng không thể thiếu. Nếu thiếu vắng hoặc không đủ một chất khoáng nào đó cơ thể sẽ bị mất điều hòa, sinh bệnh, nhưng nếu thừa có thể lâm vào tình trạng nguy cấp!

Vấn đề đang ngày càng trở nên trầm trọng là: Trước kia, hàng năm đều có lũ lụt, các dòng sông đã mang phù sa, kèm theo từ 60 đến 72 chất khoáng vi lượng và đa lượng từ thượng nguồn về trải cho các cánh đồng. Vì thế, nông sản có đầy đủ mọi chất khoáng, do vậy đủ Vitamin. Con người ăn no là đủ chất rồi!

Nhưng ngày nay, do hệ thống đê điều hoàn thiện, kiên cố, nên hàng năm nước sông không đem phù sa về trải trên các cánh đồng, cũng có nghĩa là cánh đồng không được bổ sung các chất khoáng nữa!

Mặt khác, do nhu cầu đời sống và khoa học kỹ thuật phát triển, ngành nông nghiệp luôn luôn tăng vụ, tăng năng suất... đã làm cho đất đai cạn kiệt ngày càng nhanh.

Ngay từ năm 1936 trong biên bản họp của Hạ nghị viện Mỹ đã cảnh báo: *"Chất lượng nông sản tại các nông trang Mỹ giảm rất nhiều so với trước"!*

Theo dõi trong vòng mười năm (từ 1985 đến 1996) cho thấy hàm lượng khoáng trong nông sản ở Đông Âu giảm từ 30 đến 70%! (Bảng trang sau).

Để bù lại, người ta chỉ bón cho cây trồng ba loại khoáng là N, P, K. Do đó nông sản thời hiện đại luôn "rỗng" về khoáng và Vitamin. Cho nên ngày nay dù ăn thế nào cũng thiếu chất! Đây là đặc điểm nổi bật của thời đại văn minh!

Các nguyên tố khoáng được chia làm hai nhóm sau:

* ***Nhóm cần ít:*** Như sắt, Mangane, Iod, Fluo, Đồng, Kẽm, Côban, Crôm...

* ***Nhóm cần nhiều:*** Như Natri, Kali, Canxi, Phospho, Magne, Lưu huỳnh...

Trong các chất khoáng thì quan trọng và cần nhiều nhất là Natri từ muối ăn.

SỰ GIẢM SÚT VỀ KHOÁNG VÀ VITAMIN CỦA MỘT SỐ NÔNG SẢN Ở CHÂU ÂU TỪ NĂM 1985 ĐẾN 1996
(Tính theo mg trong 100g nông sản)

NÔNG SẢN	CÁC CHỈ TIÊU	1985	1996	% GIẢM
Củ cải	Can xi	103	33	68
	Acid Folic	47	23	52
	Magne	24	18	25
Đậu	Can xi	56	34	38
	Acid Folic	39	34	12
	Magne	26	22	15
	Vitamin B6	140	55	61
Khoai tây	Can xi	14	4	70
	Acid Folic	27	18	33
	Vitamin C	25	20	25
Cà rốt	Can xi	37	31	17
	Acid Folic	21	9	57
	Vitamin B6	200	82	59
Bó xôi	Vitamin C	51	21	58
	Magne	62	19	68

Theo Đông y học cổ truyền, muối ăn không độc, đi vào ba kinh: Thận, Tâm, Vị, có tác dụng thanh tâm, lương huyết, nhuận táo, tả hỏa và dẫn các chất vào Kinh Lạc.

Khoa học hiện đại cho rằng muối ăn có vai trò quan trọng trong việc duy trì áp suất thẩm thấu của nội môi trường. Về phương diện sinh lý học thì song song với sự giảm Natri trong máu là sự tăng tỷ lệ Kali, dẫn đến quân bình của chất đạm bị phá huỷ và lượng Urê trong máu tăng lên,

sức lực cơ bắp giảm sút, nên hay bị vọp bẻ (chuột rút), khó thở...

Chính vì vậy trong thực đơn hàng ngày không thể thiếu muối (Natri).

Điều đáng lo ngại là hầu hết muối ăn ngày nay là muối tinh, do đã loại bỏ hết các thành phần khoáng khác, chỉ còn lại NaCl thuần túy (99%). Vì vậy chỉ dùng một lượng thích đáng cũng có thể gây rối loạn chức năng sinh lý và các tác hại khác cho cơ thể. Gần đây Tây y còn kêu gọi giảm lượng muối trong khẩu phần ăn, cấm ăn muối đối với bệnh cao huyết áp, bệnh thận... thậm chí cho rằng ăn muối nhiều có thể gây ung thư!

Chúng ta hãy tìm hiểu nguyên nhân của những hiện tượng trên là do đâu:

Khoa học đã xác nhận: tỉ lệ các thành phần muối khoáng trong máu người rất giống nước biển! Mà muối là tinh hoa của biển cả, vì vậy ăn muối mà bị độc hại là điều cần phải xem xét lại!

Theo quan điểm truyền thống thì muối ăn phải là muối thiên nhiên, mà thành phần của nó ngoài yếu tố chủ yếu là Natri còn có 20 loại chất khoáng khác nhau như I, KCl, MgCl, CaCl, FeSO, Se, Mg, P, S... và nhiều nguyên tố vi lượng khác. Chính loại muối này có tác dụng *nâng cao khả năng đào thải độc tố, đẩy mạnh quá trình trao*

đổi chất và lọc máu, hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa, (đặc biệt giúp cho việc tiêu hóa tinh bột được dễ dàng và trọn vẹn), *đẩy mạnh quá trình hấp thu và kích thích các tế bào trong cơ thể, làm tăng sức dẻo dai bền bỉ...*

Thiếu muối sẽ sinh ra chán ăn, mệt mỏi, suy giảm khả năng đề kháng... Những người làm việc nặng nhọc ngoài trời, khi bị trúng nắng sẽ xây xẩm mặt mày, chuột rút... nếu cho uống nước muối thì chỉ trong mươi phút sau sẽ tỉnh táo, khỏe mạnh bình thường. Những người lao động nặng nhọc như leo núi, các vận động viên... thì tốt nhất là uống thêm muối để bù vào sự mất muối qua mồ hôi.

Mặt khác, muối ăn còn là một yếu tố Dương quan trọng, đem lại sự quân bình và sức khỏe cho con người. Các võ sĩ, vận động viên Nhật Bản, trong những ngày chuẩn bị thi đấu thường ăn rất mặn (muối vừng với 50% muối) và các thức ăn Dương khác để tăng Dương tính, nâng cao khả năng chịu đựng và phản ứng linh hoạt của cơ thể.

Kinh nghiệm của những người thực hiện chế độ uống ít nước và ăn hơi mặn (tất nhiên là dùng muối thiên nhiên) thì sức khỏe dẻo dai, khả năng chịu đựng tăng hẳn lên, và dù có làm việc mệt nhọc hay ở nơi nóng bức cũng không khát nước và rất ít ra mồ hôi.

Tôi nghĩ rằng, *muối ăn thiên nhiên có nhiều tác dụng rất tốt mà muối tinh không thể thay thế được! Mọi tai biến do "muối" mà Tây y đã tổng kết chỉ là do muối tinh: một loại muối bị mất tính chất tự nhiên, đã méo mó, què quặt, không đủ tư cách là muối ăn... gây ra mà thôi! Nếu dùng muối thiên nhiên, không những không có ảnh hưởng xấu mà còn có thể đề phòng hoặc chữa khỏi các bệnh do muối tinh gây ra!*

Nhu cầu muối ăn tùy theo trạng thái của cơ thể. Nhìn chung người ăn nhiều thịt do có nhiều Natri nên chỉ cần ăn 5 đến 10 gam muối mỗi ngày. Người ăn nhiều rau là loại chứa nhiều Kali (mà Kali bài xuất Natri) nên phải ăn nhiều muối hơn (20 đến 30 gam/ngày). Người lao động nặng ra nhiều mồ hôi nên ăn mặn hơn để bù cho lượng muối bị mất...

Mặt khác, trong quá trình phát triển cá thể, ở mỗi giai đoạn khác nhau cơ thể lại có nhu cầu về muối khác nhau: Trẻ con và người già Dương tính hơn nên ăn nhạt hơn; người trưởng thành Âm hơn nên cần ăn mặn hơn để duy trì sự quân bình Âm - Dương của cơ thể.

Chúng ta đã thấy, muối ăn có tầm quan trọng như thế nào đối với sức khỏe và đời sống con người! Vậy mà, đáng buồn thay, xã hội hiện đại đã loại bỏ các chất khoáng khác, khiến hạt muối từ chỗ là tinh hoa của biển cả, một chỉnh

thể toàn vẹn trở thành không đủ tư cách là muối ăn và chỉ ăn thứ muối đó!

Muối Iod hiện nay (là muối tinh trộn thêm Iod) đã phổ biến, lan tràn sâu rộng khắp thành thị nông thôn, miền núi xa xôi hẻo lánh để phòng và chống bệnh bướu cổ (!)

Từ lâu, tôi đã tìm hiểu vấn đề này và thấy:

Thứ nhất, nếu nghĩ rằng *"Toàn dân dùng muối Iod"*, *"Chỉ mua và bán muối Iod"* như các khẩu hiệu, băng rôn ở khắp nơi, để phòng và chữa bệnh bướu cổ, thì: hàng chục nghìn, hàng triệu năm trước đây loài người không ăn muối iod thì tỷ lệ người mắc bệnh bướu cổ cao hơn hay thấp hơn ngày nay?

Rất rõ ràng rằng, tỷ lệ người bị bệnh bướu cổ trước kia thấp hơn bây giờ rất nhiều, và thường chỉ có ở miền núi, vùng đồng bằng và ven biển hầu như không có! Hiện nay bệnh bướu cổ ở miền núi có tăng, nhưng không nhiều lắm. Trái lại, ở đồng bằng và ven biển thì bệnh này nhiều lên gấp bội!

Phải chăng hàm lượng Iod trong muối tự nhiên (tức là trong nước biển) *ngày càng giảm đi?* Sự thật thì hàm lượng các chất khoáng trong nước biển ngày càng tăng theo thời gian do nước bào từ lục địa đưa về. Nên có người đã nêu phương án tính tuổi trái đất bằng cách xác định lượng muối trong nước biển!

Thứ hai, bệnh bướu cổ chủ yếu tập trung ở nữ giới là những lao động chính trong nông nghiệp. Khám cho những người này, tôi thấy họ thường bị bệnh tim, gan hoặc tỳ, thận, phế (đúng như Đông y học cổ truyền đã tổng kết từ mấy nghìn năm trước đây) mà Tây y với những trang thiết bị hiện đại không thể nào phát hiện được[2*]!

Vì nội tạng suy kiệt nên sự chuyển hóa trong cơ thể bị rối loạn, khả năng hấp thu Iod suy giảm, buộc tuyến giáp phải tăng cường hoạt động để bù vào sự suy giảm đó (bệnh bướu cổ còn gọi là bệnh "cường tuyến giáp" là thế)!

Mặt khác, rất dễ thấy là, cùng một chế độ ăn uống như nhau nhưng có người bị bướu cổ, nhiều người khác không hề gì! Như vậy, đâu phải do thiếu Iod mà là do người bệnh không có khả năng hấp thu Iod mà thôi! Rõ ràng là như vậy!

Theo tôi, nguyên nhân là do ngành nông nghiệp ngày nay đã lạm dụng quá nhiều thuốc trừ sâu, diệt cỏ, phân hóa học... trong khi người nông dân lại chưa được trang bị những kiến thức tối thiểu và phương tiện đề phòng hữu hiệu, do vậy đã bị ảnh hưởng xấu, nội tạng bị suy sụp, từ

2* *Rất nhiều trường hợp tôi và nhiều lương y khác đã phát hiện ra các bệnh trên. Nhưng đến bệnh viện xét nghiệm bằng các thiết bị hiện đại, lại không thấy. Thế là người bệnh chủ quan, thậm chí còn chê cười chúng tôi, mà không chữa bệnh từ sớm. Mấy năm sau, bệnh bột phát, không ít người lâm vào tình trạng đã quá muộn, vô phương cứu chữa!*

đó khả năng hấp thu iod suy giảm, bệnh bướu cổ xuất hiện!

Nguyên nhân sâu xa là như vậy, nhưng Y học hiện đại lại chỉ dựa vào lượng Iod trong tuyến giáp của người bướu cổ giảm đi mà kết luận rằng bệnh bướu cổ là do thiếu Iod[3] (!)

Đó là kết luận xuất phát từ nhận thức, tư duy mang nặng tính chất của khoa học hiện tượng!

Thứ ba, cứ cho rằng Iod có thể phòng và chữa được bệnh bướu cổ, thì điều gì sẽ xảy ra?

Rõ ràng là, nếu thiếu iod thì mọi người đều bị ảnh hưởng như nhau chứ? Nhưng tại sao trong gia đình có nhiều người, chỉ có một người bị bướu cổ? Tỷ lệ người bị bệnh này ở Việt Nam ước khoảng một trên mười nghìn người (?). Những người khác hoàn toàn bình thường! Thế mà lại chủ trương *"Toàn dân dùng muối Iod"!* Vậy là, 9.999 người không bị bệnh cũng phải ăn theo chế độ người bệnh! Điều này liệu có khách quan, chính xác, trung thực không?

Thứ tư, điều đáng nói nữa là, vì chủ trương *"Toàn dân sử dụng muối Iod"*, nên muối tự nhiên bị "bạc đãi" quá đáng: rất bẩn và nhiều cát, sạn!

---

3) Tổng lượng Iod trong tuyến Giáp khoảng 8 mg, nhiều gấp 60.000 lần so với nồng độ Iod ở bất kỳ nơi nào trong cơ thể. Khi bị bệnh bướu cổ, hàm lượng Iod trong tuyến Giáp giảm đi. Thế là Tây y vội vàng kết luận bệnh này là do thiếu Iod (!!!)

Khiến nhiều người vì sợ bẩn, sợ sạn mà phải ăn muối Iod!

Bản thân tôi không bao giờ dùng muối tinh và muối Iod, mà luôn luôn dùng muối hạt tự nhiên, pha bão hòa trong nước, để lắng cặn, rồi lọc qua vải để thu được nước muối đậm đặc mà tôi gọi là *"muối nước"*! Bằng cách này sẽ không bị mất đi tính toàn vẹn của muối tự nhiên mà vẫn tránh được bẩn và sạn!

Nhiều người được tôi hướng dẫn đã rất hào hứng dùng "muối nước"!

Ngày càng nhiều người nội trợ thấy dùng muối Iod để muối dưa thì dưa luôn bị khú! Nhiều người đã nhận ra tính không tự nhiên của muối iod, nên trên bao bì thực phẩm, một số nhà sản xuất còn cẩn thận ghi: *"Không sử dụng muối iod"*!

Từ những điều trình bày trên đây, cho thấy chủ trương hô hào, vận động mọi người dân ăn muối Iod cần phải nghiêm túc xem xét lại!

3- Nước

Nước có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sống, chiếm trên 70% trọng lượng cơ thể và là thành phần chủ yếu của nội môi trường gồm dịch thể, máu, bạch huyết, chất nước ở gian bào...

Mọi phản ứng sinh hóa và các quá trình chuyển biến trong cơ thể đều diễn ra trong môi trường nước. Vì vậy nước có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sống!

Tuy nhiên, việc cung cấp nước cho cơ thể như thế nào cho vừa lại là vấn đề rất trái ngược nhau giữa hai quan điểm Đông và Tây y.

Nhìn chung Tây y (và những trường phái chịu ảnh hưởng) đều cho rằng uống nước càng nhiều càng tốt để tăng khả năng đào thải độc tố! Trong khi Đông y học cổ truyền (và những trường phái chịu ảnh hưởng) lại cho rằng nên uống ít nước, thậm chí càng ít càng tốt!

Cả hai quan điểm trái ngược trên chưa lý giải một cách thỏa đáng nhu cầu về nước của cơ thể nên tính thuyết phục chưa cao, nhiều người còn đắn đo băn khoăn trước việc lựa chọn chế độ uống nước thích hợp cho bản thân.

Chúng ta hãy bàn kỹ hơn về vấn đề này:

Thứ nhất, trong thức ăn hàng ngày, cơm đã chứa trên 70% (bún có thể tới trên 90%), rau trên 80%, canh tới 90% nước. Vì vậy ăn no là đã đủ nước rồi, uống nước chỉ là bổ sung thêm mà thôi!

Thứ hai, uống nhiều nước sẽ làm loãng máu, từ đó dẫn đến những hậu quả sau:

- Áp suất thẩm thấu của máu giảm, khiến hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu... phải sống trong môi trường không thích hợp dẫn đến sức sống và hoạt động của chúng giảm sút, nên chóng già, chóng chết. Do vậy sức đề kháng giảm, cơ thể suy yếu!

- Tim phải đập nhiều hơn để đủ lượng hồng cầu đi nuôi cơ thể, do phải đảm nhận thêm nhiệm vụ nặng nhọc là bơm lượng nước vô ích đi khắp nơi (những người uống nhiều nước luôn có nhịp tim nhanh hoặc rất nhanh so với bình thường), do vậy rất hại cho tim!

Hơn thế nữa, máu loãng thì khả năng trao đổi chất với các tế bào, mô, cơ quan... giảm sút rất nhiều! Vì vậy người uống nhiều nước sẽ hay mệt mỏi, sức chịu đựng và khả năng đề kháng giảm sút hẳn!

- Bình thường lượng nước trong cơ thể được giữ cân bằng qua cảm giác khát khi thiếu và đi tiểu khi thừa. Uống quá nhiều nước thì thận phải làm việc nhiều hơn để lọc và đào thải nước thừa, do vậy hiển nhiên sẽ làm hại thận! Thậm chí sau khi uống nhiều nước là phải đi tiểu ngay. Đó là tiếng nói của cơ thể: *"Tôi không cần nước nữa, xin đừng đưa thêm vào! Đưa nước vào tôi phải tống ra ngay đây này!"*. Mà tiếng nói của cơ thể thì luôn luôn trung thực và chính xác!

Thế nhưng con người hiện đại tuy rất thính nhạy với tiếng nói của người bên cạnh, với đài ngoại quốc... nhưng lại hoàn toàn *"điếc"* trước tiếng gào thét của chính cơ thể mình[4*]!

4* *Muốn nghe được tiếng nói của cơ thể mình, đòi hỏi cuộc sống phải trong sạch, đầu óc rỗng lặng, có nghĩa là phải đạt trình độ Tâm thức cao!*

Thứ ba, lập luận có vẻ thuyết phục của Y học hiện đại là: Uống nhiều nước để tạo sự chênh lệch nồng độ nên dễ đào thải chất độc ra ngoài!

Theo tôi lập luận này không ổn, vì: Uống nước nhiều thì đi tiểu nhiều, nước tiểu trong, tức là nồng độ chất thải "loãng"; uống ít, thì đi tiểu ít, nước tiểu đặc, tức là nồng độ chất thải cao. Như vậy, không phải uống nhiều nước thì sự đào thải chất độc sẽ tăng tương ứng!

Bởi vì, *khác hẳn với vật chất vô sinh, cơ thể sống có khả năng vận chuyển chất* (hấp thu và đào thải) *ngược chiều gradient nồng độ.*

Cụ thể là:

- Tôm, cua, sò, ốc, san hô... không thể gặm được cục đá vôi, mà chúng chỉ có thể lấy canxi từ nước để xây dựng, bồi đắp cho vỏ của mình lớn lên! Mà hàm lượng canxi trong nước thấp hơn rất nhiều (hàng triệu lần) so với vỏ của chúng!

- Mồ hôi mặn, mùi nồng hơn máu do nồng độ muối, Clo và các chất độc... cao hơn trong máu rất nhiều; Hàm lượng Urê và các độc tố khác trong nước tiểu cao hơn nhiều trong máu... thế nhưng các chất đó vẫn được đào thải từ máu ra mồ hôi và nước tiểu.

Mặt khác, quá trình trao đổi chất của cơ thể (hấp thu và đào thải) không hoàn toàn tuân

theo các quy luật của vật chất vô sinh, nên chẳng phải uống nước nhiều thì sự đào thải các chất cặn bã sẽ tăng tương ứng! Hơn thế nữa, thực tế còn cho thấy, khi cơ thể thừa nước thì quá trình đào thải độc tố còn bị cản trở, trì trệ... rất nhiều!

Vì vậy, *nếu cho rằng phải uống nhiều nước để gột sạch cơ thể là cách tư duy mang tính cơ học đơn thuần, đã coi bộ máy bài tiết với các quản cầu Malpighi cực kỳ tinh tế của cơ thể như các ống thủy tinh và bình bằng sành vậy!*

Thứ tư, lập luận rằng cơ thể có gần 80% nước nên phải uống đủ để bù cho nó! Theo tôi, điều này hoàn toàn vô lý, vì: Lượng nước trong mọi cơ thể sống luôn tồn tại dưới hai dạng là liên kết và tự do. Trong đó nước liên kết chiếm phần lớn thì bền vững, bình thường rất ít thay đổi. Nước tự do chiếm phần nhỏ[5*], thay đổi liên tục do ăn uống vào, thoát ra qua mồ hôi, hơi thở, nước tiểu... Uống nước chủ yếu là bổ sung cho lượng nước này, nên không cần nhiều!

Thứ năm, con người từ động vật tiến hóa lên, nhưng các loài vật luôn luôn uống ít nước và đi tiểu cũng ít hơn con người rất nhiều. Các động vật hoang dã còn uống ít hơn thế nữa! Có thể coi

5* *Có thể thấy rõ điều này qua thực tế sau: Lá cây dễ bị héo là do mất nước tự do. Từ trạng thái héo chuyển thành khô sẽ rất lâu vì đuổi lượng nước liên kết ra rất khó!*

đây là tiếng nói của thiên nhiên, mà thiên nhiên thì vô cùng sáng suốt!

Nhưng con người ngày càng chủ quan, dựa vào khoa học kỹ thuật, nên đã mất hết khả năng nhận biết *"tiếng nói"* của ông thầy vĩ đại là thiên nhiên rồi! (Nghe được tiếng nói của thiên nhiên cũng đòi hỏi trình độ Tâm thức cao như nghe tiếng nói của chính cơ thể mình vậy)!

Thứ sáu, hơn thế nữa, nước thuộc về Âm tính, nếu uống quá nhiều so với nhu cầu thì cơ thể sẽ trở nên Âm hóa do vậy yếu ớt, chậm chạp (xem tiếp mục 4 dưới đây).

Những người có triệu chứng Âm tính nếu đi khám Tây y sẽ không thể phát hiện ra bệnh gì!

Tôi đã khuyên nhiều người mắc những chứng bệnh như trên cần hạn chế uống nước, chỉ sau một thời gian ngắn họ đã trở lại mạnh khỏe, nhanh nhẹn, hoạt bát trở lại...

Trường hợp điển hình là bệnh nhân ở Đà Lạt, cụ bà N.T.X. 70 tuổi bị bệnh suy tim, nhồi máu cơ tim, tràn dịch màng phổi đi cấp cứu và điều trị ở bệnh viện tại Sài Gòn. Thầy thuốc chỉ định phải uống 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày, không kể bơm thẳng thức ăn lỏng vào dạ dày mỗi ngày ba lần để có *"đủ chất"* (!!!)

Sau một tuần, người bệnh mê man bất tỉnh, tim đập trên 180 nhịp/phút, đại tiểu tiện tự động, liên tục suốt ngày đêm[6*], tính mạng như ngàn cân treo sợi tóc! Đã vậy, bất cứ lúc nào bác sỹ phụ trách phòng đến cũng ân cần nhắc nhở chỉ một câu: *"Phải uống nhiều nước vào nhé! Thiếu nước là nguy hiểm lắm đấy"!* Đến nỗi mỗi lần viên bác sỹ trẻ đó đến là tôi lại nhắc: *"Cậu "nước" nó đã đến"!*

Khi đưa về nhà ở Đà Lạt, tôi trực tiếp điều trị, việc đầu tiên là hạn chế tối đa uống nước và không bơm thức ăn vào thẳng dạ dày nữa mà chỉ cho ăn, uống theo khả năng của người bệnh. Một tuần sau là người bệnh tỉnh dần lại, sau đó nhịp tim giảm dần xuống 150, 120, 100 rồi 90 và chỉ còn dưới 80 nhịp/phút, đại tiểu tiện thưa dần, cơn nguy kịch đã qua, sự sống bắt đầu trở lại!

Hơn một tháng sau, người bệnh tỉnh táo, có thể ngồi dậy nói chuyện. Lúc đó bác sỹ chủ nhiệm khoa lên thăm. Anh rất ngạc nhiên[7*], nói với tôi: *"Thế này là anh chữa tốt hơn bọn em rồi"!* Tôi cười, vỗ vai thân mật bác sỹ đó và nói: *"Các cậu làm sai hết cả rồi! Người bệnh suy sụp đến*

6* *Bệnh nhân cứ 2 đến 3 phút đi tiểu một lần, 30 phút đến một giờ đại tiện một lần. Số khăn màn thấm nước tiểu cho người bệnh nhiều bằng cả một nhà trẻ.*

7* *Vì khi đưa bệnh nhân về, tất cả bác sỹ và người thân đều đến tiễn với ý nghĩ "vĩnh biệt" chỉ còn chờ ngày báo tin đám tang!*

mức ở ranh giới giữa sự sống và cái chết mà cứ bơm thức ăn vào chỉ làm cho lên men thối đầu độc cơ thể! Bơm nước nhiều liên tục chỉ làm cho tim và thận kiệt quệ, nên bệnh ngày càng nặng hơn là điều tất nhiên, phục hồi làm sao được! Ở bệnh viện không thể làm ngược y lệnh nên mình quyết định đưa người bệnh về để chữa, và bây giờ cậu thấy đấy"!

Bác sỹ tỏ ra rất ngỡ ngàng, bối rối trước lập luận, cách chữa của tôi và sự phục hồi mau chóng đến ngạc nhiên của người bệnh.

Còn tôi, tôi cũng ngạc nhiên không kém trước cách chữa bệnh lấy ý nghĩ rất chủ quan của mình áp đặt lên người bệnh!

Thực tế cho thấy những người khỏe mạnh và sống lâu thường uống ít nước và có khuynh hướng thích ăn thức ăn khô hơn.

Bản thân tôi sau một thời gian uống ít nước, nhiều bệnh cũ đã khỏi hẳn, hoặc giảm đi rất nhiều, không bao giờ phải đi tiểu đêm, hết đau nhức, nhất là phong thấp, chẳng còn ra mồ hôi tay chân, không đau lưng và hay bị cảm cúm như trước nữa. Hãn hữu có bị cảm thì cũng chỉ vài giờ đến một vài ngày là hết chứ không kéo dài hàng tuần hay mười ngày như trước kia. Sức khỏe tăng tiến rõ rệt!

Nhìn lại quá khứ chúng ta thấy, các cụ ngày xưa thường dùng chén hạt mít để uống nước, khi

uống thì thong thả, nhâm nhi, thưởng thức hương vị của tách trà. Còn bây giờ, người ta uống bằng ly cối, ly vại, lại uống với nước đá[8], khi uống thì "nốc" ừng ực một hơi dài. Hoặc vừa ăn đồ nóng vừa uống nước lạnh! Xem như vậy đủ thấy cách uống nước ngày nay hoàn toàn ngược với truyền thống. Bệnh tật một phần từ đó mà ra!

Một số tác giả còn cho biết việc *hạn chế uống nước có thể ngăn chặn được các bệnh do Âm tính như phong thấp, lao, đái đường, ung thư...*

Nhưng nếu hạn chế đưa nước vào cơ thể mà lại ăn hoặc uống đồ ngọt thì hiệu quả sẽ giảm đi rất nhiều, vì bản thân đường rất Âm, trong cơ thể, đường sẽ phân giải thành nước và CO_2 là hai chất làm tăng Âm tính một cách ghê gớm.

Ngoài lượng nước trong thức ăn, việc uống thêm nước là tùy theo tình trạng cơ thể (trẻ con và người già do Dương tính hơn, cần uống nhiều hơn); Tùy mức độ hoạt động, thực phẩm, thời tiết nơi sống của mỗi người. Khi khát thực sự thì uống, nhưng nên nhớ muốn uống và cần uống là không giống nhau, "*muốn*" là nhu cầu của tâm lý, xã hội thì nên hạn chế tối đa; còn "*cần*" là đòi hỏi của sinh lý thì phải đáp ứng.

---

8 *Tôi thường nói đùa: Trà đá là thứ nước uống theo lối "Thực dân kiểu mới"!*

Để phân biệt được như thế nào là *"cần"* hoặc *"muốn"* uống nước, đòi hỏi phải tập lắng nghe tiếng nói của cơ thể mình một thời gian dài! *Nhưng, dù thế nào đi chăng nữa cũng không thể "uống càng nhiều càng tốt" được!*

Những điều trình bày trên đây cho thấy lối tư duy cơ khí đơn thuần của Y học Tây phương đã áp đặt một cách thô bạo suy nghĩ chủ quan hời hợt của mình lên thực tế khách quan vô cùng sinh động là cơ thể con người, đã sai lầm đến mức nào! (xem tiếp mục 4 dưới đây).

4- Hậu họa của việc uống quá nhiều nước

Vâng! Đúng thế! Tôi phải dùng từ "hậu họa" vì thực sự là như vậy!

Những điều trình bày trên đây đã cho thấy tai hại của việc uống nước quá nhiều. Không hiểu từ đâu mà y học chính thống lại luôn luôn động viên, khuyến khích, hô hào người dân uống nước nhiều đến thế?

Tôi ngờ rằng, khoa học nói: Mỗi ngày nên *"cung cấp"* cho cơ thể (kể cả đồ ăn, thức uống) 1,5 lít nước! (theo tôi như thế đã là nhiều)! thì ngành Y lại hiểu rằng phải *"uống"* 1,5 lít nước mỗi ngày là hoàn toàn sai!

Vì quá tin tưởng vào Y học mà vô vàn người dân kể cả các thầy thuốc đã sa vào tình trạng sức khỏe suy sụp nghiêm trọng! Có lẽ chúng ta

cần thẳng thắn đưa vấn đề này ra bàn công khai rộng rãi! Vì đã đến lúc chẳng thể đặng đừng được nữa rồi!

Tôi đã tiếp xúc, khám và chữa bệnh cho nhiều người, trong đó có cả bác sỹ, dược sỹ. Hầu hết họ đều trong tình trạng cơ thể quá thừa nước. Hỏi ra, thì ai cũng uống nước theo hướng dẫn của bác sỹ, đài, báo và những người xung quanh!

Nhiều người tâm sự: Tôi thực sự không thích uống nhiều như thế. Nhưng được hướng dẫn vậy nên cố theo: sáng dậy uống 1/2 đến 2/3 lít nước. Đến 9, 10 giờ sáng, và sau nghỉ trưa, chiều, tối lại cố uống... cho đủ số lượng nước mà bác sỹ hướng dẫn! Nhiều khi tôi không dám ăn, mà để bụng chứa nước!

Rất nhiều người nói: *Nghe theo lời bác sỹ, họ phải cố gắng uống mỗi ngày hai đến ba lít nước!* Tôi vô cùng kinh ngạc khi nghe một cô gái ở Sóc Trăng nói cô đã uống tới mười bốn, mười lăm lít nước mỗi ngày!

Không ít người cho biết, bác sỹ khuyên họ phải uống thật nhiều nước để làm sạch cơ thể, hoặc để đẩy sỏi thận, sỏi mật ra, hay để cho bệnh suy thận không bị suy kiệt thêm (!!!).

Tôi hỏi cắt ngang: *"Thế từ ngày uống nhiều nước đến giờ có đẩy được sỏi mật, sỏi thận ra không? người có khỏe lên không?"*.

Tất cả đều trả lời: *"Không! Mà bệnh vẫn cứ ngày một nặng hơn! Nhưng... bác sỹ bảo như thế, không theo thì theo ai?"*.

Số khác nói: *"Nghe theo hướng dẫn của bác sỹ, của đài, báo và người thân, tôi đã cố uống thật nhiều nước suốt năm sáu năm nay... mà vẫn không khỏi các bệnh: đau nhức, tê bại tay chân, sỏi thận, sỏi mật, viêm xoang, thường xuyên cảm cúm..."!*

Tôi hỏi cắt ngang: *"Thế trước đây năm sáu năm, khi chưa uống nước nhiều thì có bị những bệnh như bây giờ không"?*

Họ ngừng lại, ngỡ ngàng, rồi như chợt tỉnh, trả lời: *"Không! Chẳng bao giờ lắm bệnh như bây giờ cả"!*

Thật đáng buồn, khi mà thực tế đã cho thấy một cách rõ ràng rằng: Lượng nước dư thừa trong cơ thể không những chẳng giúp ích được gì cho quá trình bài tiết mà ngược lại còn làm giảm khả năng bài tiết các chất cặn bã. Thậm chí một vài nghiên cứu còn chỉ ra: Uống nước khi không thiếu thì lượng nước đó sẽ lưu lại trong cơ thể rất lâu (hàng tháng) từ đó dẫn đến mệt mỏi, thiếu sinh lực, béo bệu! Hơn thế nữa còn buộc tim, thận phải làm việc một cách vô ích gây mệt mỏi và mau chóng suy thoái!

Quan niệm cho rằng uống nhiều nước để đào thải nhanh cặn bã có lẽ xuất phát từ cách tư duy mang tính cơ khí, đã đem áp dụng vào con người, một thực thể sống vô cùng tinh vi, cực kỳ phức tạp và hoàn thiện nhất hành tinh này! Thật chẳng còn gì để nói nữa!

Không ít người còn tâm sự: "*Chẳng những mình uống quá nhiều nước, mà còn bắt các con cũng phải uống nhiều. Hàng sáng tôi "khoán" cho các con mỗi đứa một chai 1,5 lít nước! Trưa và chiều về, đứa nào không "tự giác" uống thì bắt phải uống trước mặt mình! Nhiều khi tôi tay cầm chai nước, tay kia cầm roi, quát nạt... bắt các cháu phải uống đủ "tiêu chuẩn" hàng ngày*"!

Vì thực trạng ấy mà rất nhiều người, kể cả các cháu nhỏ, có những triệu chứng điển hình của bệnh Âm tính: Tay chân mềm nhũn như dọc khoai héo, da tái nhợt, ẩm ướt, nhiều trường hợp mất ngủ, đau đầu, mệt mỏi, uể oải, đau nhức khớp, nhức mỏi toàn thân, tê thấp, đi tiểu nhất là tiểu đêm nhiều. ngại vận động, thậm chí vận động khó khăn, e lệ, lười nhác, sợ lạnh, béo bệu, hay quên!... Một số khác còn bị bệnh tim (nhịp tim rất nhanh, thường hồi hộp...) và suy thận, hoặc bệnh gan nên hay cáu giận nhiều khi vô lý... Những phụ nữ quá Âm tính như trên thường khó thụ thai, hoặc sẩy thai, đẻ non, sinh ra những đứa trẻ yếu tướng, yếu đuối hoặc cận thị bẩm sinh rất nặng! Trường hợp điển hình

nhất về uống quá nhiều nước là cụ bà bị nhồi máu cơ tim nằm bệnh viện ở Sài Gòn (nêu trên).

Tôi thực sự không cực đoan khi nghĩ rằng, việc uống nước quá nhiều lâu nay đã làm suy thoái sức lực và nòi giống rất rõ rệt! Vì vậy, tôi thành thực và thiết tha khuyên mọi người hãy thương lấy trái tim, hai quả thận đang quá lao lực, mệt mỏi và cả cơ thể của mình bằng cách uống ít nước lại!

Với một số người tôi đã khuyên: *"Chẳng có bệnh gì cả, cứ uống nước ít đi là khỏe thôi"!*

Nhiều người nghe theo, uống ít đi, sau một thời gian ngắn, vui vẻ báo tin: *Đã nhẹ nhàng hơn nhiều, các triệu chứng trước kia nay đã hết. Người thấy khỏe mạnh lên nhiều lắm[9]"!*

Nhưng không ít người "trung thành" với khoa học đã không tin, thậm chí phản ứng gay gắt. Họ cho rằng tôi chẳng hiểu biết gì cả! Đến nỗi kiến thức phổ thông, đơn giản nhất mà đài, báo, bác sỹ... nói ra rả hàng ngày cũng không biết!

---

9 *Sau khi đọc và thực hành theo quyển sách này, rất nhiều người đã gọi điện, biên thư hoặc gặp trực tiếp, báo tin đã uống nước ít đi, chỉ sau một tháng đã thấy khác rõ rệt. Trường hợp điển hình là cậu thanh niên Lê Hoài Nam, ở 81 Trần Phú, F. Cái Bè, Q. Ninh Kiều, Tp. Cần Thơ, người cao 1,7 mét, trước kia uống mỗi ngày 5 lít nước, nặng 105 kg đã giảm đi 13 kg, người gọn lại, nhẹ nhàng, nhanh nhẹn và khỏe mạnh hẳn lên!*

Số khác thì "lịch sự" không nói cho qua chuyện rồi vẫn tiếp tục uống nhiều nước! Họ lập luận: Đài báo nói, bác sỹ khuyên thì làm sao mà sai được!

Với những người như thế, tôi thường nói với họ: *"Tôi hiểu rất rõ nguyên nhân và bản thân đã chứng nghiệm, nên thực lòng chia sẻ, khuyên mọi người. Ai nghe theo, khỏi bệnh, mạnh khỏe lên thì tôi cũng chẳng được lợi lộc gì. Ai không nghe theo, cứ uống quá nhiều nước, bệnh nặng lên, suy sụp nhanh chóng... tôi cũng chẳng thiệt hại chi! Đưa ra lời khuyên chân thành là trách nhiệm lương tâm của tôi! Có thực hiện lời khuyên đó hay không là quyền và trách nhiệm cá nhân của người bệnh! Tôi làm gì có quyền và trách nhiệm buộc người khác theo mình"?*

Tôi hoàn toàn thông cảm với những người phản đối đó. Và, với tất cả thiện chí, tình thương yêu bất vụ lợi đã được rèn luyện, nuôi dưỡng lâu nay, tôi xin chân thành tặng phần viết này cho những ai chưa tin lời khuyên của tôi, để các bạn có điều kiện suy ngẫm nhiều hơn, trải nghiệm lâu hơn nhằm tự rút ra kết luận cho chính mình. Tôi luôn vui lòng chia sẻ nếu các bạn muốn, và sẵn sàng tranh luận với những ai muốn tranh luận về vấn đề này!

Cũng chẳng nên trách cứ những người đã phản bác lại tôi, vì ngay cả những trí thức cỡ lớn cũng như thế:

Khi nghe tôi giảng trong các lớp dưỡng sinh, ông thầy trước đây dạy tôi ở đại học, lúc ấy là phó giáo sư, tiến sỹ, chủ tịch hội Sinh vật học thành phố Hồ Chí Minh, mời tôi cùng với mấy người bạn là tiến sỹ sinh học và tiến sỹ y khoa tới nhà.

Thầy thân mật pha chút hài hước, mở đầu nói với tôi: *"Hôm nay chúng tớ mời cậu đến chơi, nhân thể "hỏi tội" cậu: Vì sao đài, báo nói suốt ngày phải uống nhiều nước mà cậu lại giảng cần uống ít nước"?*

Tôi vui vẻ, tự tin, trả lời: *"Cảm ơn anh! May quá! Được giải thích cho những người như thế này mới "sướng cái bụng"! Chứ với người khác, chưa chắc họ đã hiểu hết"!* Rồi cố trình bày cặn kẽ từng điểm một (mục II-3, trên đây). Không ngờ, cứ nói xong mỗi ý là mọi người lại ngạc nhiên *"Ừ nhỉ"!* Nhiều khi chưa nói hết câu tôi đã nhận được câu *"Ừ nhỉ"* đồng tình!

Khi nói về ý mà Y học cho rằng phải uống nước nhiều nhằm tạo ra sự chênh lệch nồng độ, để đào thải các chất cặn bã, tôi quay về thầy mình và nói: *"Chính anh giảng vấn đề này trong chương 'Vận chuyển chất qua màng tế bào' cho lớp*

chúng em"! Thầy gật đầu xác nhận: *"Ừ! Đúng thế nhưng... tớ cũng không để ý thực tế này"!*

Sau hồi lâu yên lặng, thầy nói: *"Sao vấn đề đó không ai nghĩ ra"?* Tôi đáp: *"Chẳng phải không ai nghĩ ra, mà không ai chịu nghĩ cả! Những vấn đề đó có khó gì đâu, thậm chí em chưa nói hết câu các anh đã "ừ nhỉ" ngay rồi đấy thôi!*

Lại một lúc lâu yên lặng, thầy nói tiếp như chợt nhận ra: *"Thế mới biết, nhiều tay viết sách chỉ nói theo người khác, chứ chẳng hiểu quái gì cả"!* Tôi gật đầu, nói: *"Quả thực có người như thế"!*

Từ đó, tôi ngày càng nhận thức sâu sắc và vô cùng trăn trở trước lời nhận xét của Wallock và một số nhà khoa học khác: *"Hầu hết những lời khuyên đúng đắn, chân chính về ăn uống và giữ gìn sức khỏe đều trái ngược với kiến thức của các bác sỹ và trái với nền giáo dục đã trao cho mọi người"!*

III- Khẩu phần ăn hợp lý

Có thể nói: Thức ăn là nguồn gốc của sức khỏe và bệnh tật. Mục đích đúng đắn của việc ăn uống không chỉ để sống, mà phải sống khỏe, sống có ích và ngày càng tiến hóa. Muốn vậy phải ăn uống hợp lý, tức là có sự hòa hợp giữa các nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể và thực phẩm tiêu thụ.

Quan niệm về vấn đề này của Đông và Tây phương không hoàn toàn giống nhau:

1- Quan niệm của Y học Tây phương

Ăn uống hợp lý là thức ăn phải được định tính, định lượng chi tiết cụ thể, nhằm cung cấp đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng cần thiết và bảo đảm tỉ lệ hợp lí, cân đối trong khẩu phần ăn. (xem lại mục I-1 chương này và mục 3 dưới đây).

2- Quan niệm của Đông y học cổ truyền

Ăn uống cũng như các vấn đề khác là sự vận dụng triết lý Âm - Dương, nhằm thực hiện sự hợp nhất giữa Thiên - Địa - Nhân.

a- Vận dụng học thuyết Âm - Dương

Có thể phân ra chi tiết như sau:

*** Về thể trạng con người:*** Âm hoặc Dương là do các yếu tố sau đây quy định:

- Tùy thuộc vào các giai đoạn khác nhau trong đời sống: thời kỳ bào thai là Âm; trẻ nhỏ là Dương, thời kỳ trưởng thành là Âm và khi về già là Dương.

- Tuỳ tạng người: gầy, đen, nhanh nhẹn, hoạt bát, sức lực dẻo dai bền bỉ... thuộc tạng Dương. Ngược lại người béo nhất là béo bệu, trắng, chậm chạp, thường ngại ngần, e lệ, sợ lạnh, chóng mệt mỏi... thuộc tạng Âm.

- Tùy tình trạng hoạt động: người vận động nhiều là Dương nhiều, ít vận động là Âm nhiều. v.v...

Tuân theo triết lý Âm - Dương, việc ăn uống phải bảo đảm quân bình, cụ thể là, thiếu Âm thì phải ăn nhiều thức ăn Âm tính, thiếu Dương thì phải ăn nhiều thức ăn Dương tính. Thừa Dương thì tăng cường thức ăn Âm tính; thừa Âm thì tăng cường thức ăn Dương tính...

**** Về các loại thức ăn***

Giáo sư Ohsawa đã dựa vào tính ly tâm hay hướng tâm, màu sắc, mùi vị, trọng lượng, hình thái, địa dư... để phân định tính Âm - Dương trong thức ăn. Hơn nữa ông còn căn cứ vào các phương pháp thực nghiệm về Nông học, Sinh học, Hóa học, Vật lí và đặc biệt dựa vào phép phân quang... đã phát hiện thấy trong mọi thức ăn đều chứa 2 nguyên tố đa lượng cơ bản là Natri và Kali.

Trong đó, Kali tượng trưng cho yếu tố Âm và Natri tượng trưng cho yếu tố Dương. Tỷ lệ K/Na là một chỉ dẫn thực tiễn quan trọng về Âm - Dương. Tỷ lệ đó bằng 5/1 là tốt nhất, vì nó tương đương với tỷ lệ K/Na trong máu và thể dịch của người có sức khỏe hoàn hảo. Thức ăn nào có tỷ lệ ấy lớn hơn 5 là Âm (như dứa (thơm) bằng 175; chuối: 126,6; chocolat: 47; cacao: 20...) và nhỏ

hơn 5 là Dương (như rau dền: 4; cần tây: 2,3; cà rốt: 1,93; trứng: 1,0; tôm hùm: 0,86; tiết: 0,22...). Lý tưởng nhất là gạo lứt, với tỷ lệ K/Na bằng 4,5.

Nhìn chung, động vật Dương hơn thảo mộc. Bảng liệt kê dưới đây giúp chúng ta lựa chọn thực phẩm cho thích hợp. Tuy nhiên, trong quá trình chế biến, nấu nướng... những yếu tố vật lý (như nhiệt độ, áp suất), hóa học (muối, nước...) đã ảnh hưởng tới chất lượng, đến tính quân bình Âm - Dương của thực phẩm.

Thông qua khâu nấu nướng, người ta có thể thay đổi tính chất từ Âm sang Dương hoặc hạn chế hay tăng cường tính chất Âm hay Dương của thức ăn để phù hợp với người ăn. Vì vậy vấn đề nấu nướng có vai trò cực kỳ quan trọng trong việc ăn uống hợp lý.

b- Tuân theo nguyên lý Thiên-Địa-Nhân hợp nhất

Cách ăn uống hợp lý là ăn thức ăn thiên nhiên ở xung quanh, chưa bị tinh chế, sẽ có ích lợi sau:

- Thành phần dinh dưỡng cũng như các hoạt tính sinh học trong thức ăn vẫn còn nguyên vẹn, cơ thể sẽ hấp thụ được nhiều và tốt hơn.

- Thức ăn thiên nhiên gồm những thực phẩm được trồng trọt nuôi dưỡng, chế biến một

cách tự nhiên nên không bị nhiễm những chất độc hóa học có hại cho cơ thể.

- Mặt khác, thức ăn thiên nhiên còn nguyên vẹn, chủ yếu là tại địa phương, thì nhịp sinh học của người ăn và thực phẩm không mâu thuẫn, đối kháng, mà hòa hợp, tạo điều kiện để cơ thể thống nhất với môi trường, do vậy người ăn sẽ khỏe mạnh. Một cơ thể khỏe mạnh phải có nhịp sinh học cân bằng, hòa hợp với chu kỳ biến đổi của môi trường thiên nhiên xung quanh.

Ngược lại, nếu ăn thức ăn từ những vùng địa lý xa xôi có nhịp sinh học sai khác, sẽ làm cho nhịp sinh học của người ăn không hòa hợp, không quân bình với môi trường xung quanh nên cơ thể dễ bị rối loạn, suy yếu, mắc bệnh...

3. Khẩu phần ăn hợp lý

Các nhà dinh dưỡng học hiện đại muốn xây dựng một khẩu phần ăn "mẫu" chung cho mọi người, nhưng cũng chưa thể thống nhất được với nhau.

Theo tôi, vì mỗi người là một tiểu vũ trụ, một thế giới huyền bí nên sai khác nhau rất nhiều về thể tạng (Âm-Dương, to nhỏ, ốm yếu, khỏe mạnh, khả năng trao đổi chất và hấp thu chất dinh dưỡng...); về công việc (nặng - nhẹ, cơ bắp - trí óc...); lại sống trong những môi trường

khác nhau (nóng - lạnh, độc hại - trong lành...) và cả trạng thái tâm lý (tích cực-tiêu cực, lạc quan-bi quan, vui vẻ-buồn chán...)

Thậm chí, ở một người thì cũng tùy mùa, tùy lúc mà có những nhu cầu khác nhau và ở mỗi giai đoạn của cuộc sống cơ thể lại có những đặc điểm không giống nhau (mục 2 - a phần này).

Vì vạy ý định xây dựng một khẩu phần ăn "mẫu" cho mọi người là lấy ý nghĩ chủ quan khô cứng, hẹp hòi, nông cạn của mình áp đặt lên hiện tượng tự nhiên vô cùng phức tạp, tinh tế của hàng tỷ đối tượng khác nhau, trong khi khoa học chưa hiểu biết mấy về đối tượng cũng như thực phẩm (chưa biết hết mọi con đường tiếp thu năng lượng của con người, ngoại trừ chỉ hiểu sơ qua con đường ăn uống; Chưa thể nói là đã phân tích được hết mọi thành phần của thực phẩm...).

Cho nên không thể và không nên đi tìm một công thức ăn uống chung cho mọi người mọi lúc được!

PHÂN LOẠI THỰC PHẨM THEO ÂM DƯƠNG

CỐC LOẠI, CỦ, HẠT	RAU ĐẬU	TRÁI CÂY
- Ngô nếp	- - - Cà dái dê	- Thơm (dứa)
Gạo nếp	Cà pháo	Sầu riêng
+ Kê	Cà chua	Đu đủ
Gạo trắng	Đậu ăn quả	Xoài
+ + Gạo đỏ	Dưa chuột	Bưởi
--- Khoai lang	Dưa gang	Cam quýt
Khoai tây	Củ đậu	Chuối
Khoai sọ	Giá	Hồng
- Sắn		Dưa bở
Đậu tương	- Mồng tơi	Vú sữa
- Đậu xanh	Rau muống	- Chôm chôm
+ Hột mít	- Mã đề	Nho
Đậu đen	Mướp đắng	Mít chín
Đậu ván	Rau cần	Vải
Đậu đỏ	· Rau má	Chanh
+ + Hạt sen	Cải cay	Đào lộn hột
Củ sen	Củ cải trắng	- Măng cụt
Sắn dây	Bí đao	Nhãn
	Bồ công anh	Mãng cầu
	Rau diếp	+ Gấc
GIA VỊ	Kiệu	Quả mít sống
- - - Gừng	Hành	Quả trứng gà
	Hẹ	Quả dâu tây
Ớt	+ + Bí đỏ	Táo (pomme)
	Hạt bí đỏ rang	
- - Tiêu	Cà rốt	**DẦU THẢO MỘC**
Tỏi	Xà lách soong	- Dầu dừa
+ Ngò (mùi thơm)	Rễ bồ công anh	Dầu đậu nành
+ + Nghệ		· Dầu lạc
+ + + Muối biển		Dầu vừng

THỊT	THỨC ĂN TỪ SỮA	THỨC UỐNG
- - ốc bươu	- - - Sữa chua	- - - Trà
ếch, nhái	Bơ	Cà phê
Heo	- - Sữa	Côca Côla
Bò	+ + Sữa dê	Socola, Cacao
- Gà		- - Nước ngọt
+ Bồ câu	LINH TINH	Nước cam tươi
Đa đa	--- Đường hoá học	Nước chanh tươi
Vịt	Mật mía	Bia
+ + Trứng (có trống)	Tàu vị yểu	- Nước khoáng
+ + + Trĩ	Marganrin	So da
	Dấm	+ Trà trinh nữ
HẢI SẢN	- - Mỡ động vật	Nước lá vối
- Sò hàu	Nước đá	Trà tươi già
Mực	- Mật ong	+ + Trà ngải cứu
Lươn	+ Bơ mè	+ + + Trà sâm
Cá chép	Chao, tương	và sâm
+ Tôm	Nước mắm	
Cá mòi		
Cá trích		
+ + Trứng cá muối		

Ghi chú: *Loại nào không đánh dấu + hoặc - là ở mức trung gian giữa loại ở trên và dưới nó.*

Tuy nhiên, thành phần thức ăn hàng ngày có thể chia thành 4 loại như sau:

a- Thức ăn chính, chủ yếu là ngũ cốc và muối. Hàng ngày không thể thiếu được.

b- Thức ăn phụ, gồm các loại rau củ, đậu... với số lượng ít,

c- Thức ăn không nhất thiết phải dùng thường xuyên, gồm thịt, cá, trứng, đường, bơ, sữa... chỉ nên ăn ít và tốt nhất là ăn các động vật có hệ thần kinh chưa phát triển như tôm cua, sò, ốc, hến (xem phần tác hại của việc ăn thịt dưới đây).

d- Thức ăn gia vị, như dầu, nước chấm, các gia vị... chỉ cần rất ít.

Tỷ lệ giữa các loại thức ăn trên thay đổi tùy theo tình trạng cơ thể từng người, tuỳ môi trường sống, tuổi tác, giới tính, nghề nghiệp... Cũng như tùy khả năng sản xuất, kinh tế và cách ăn truyền thống, tập quán của các cộng đồng cư dân, cộng với cách nấu nướng nhằm biến đổi tính chất ban đầu của thức ăn cho phù hợp với người ăn.

Dựa vào những điều kiện, tiêu chuẩn nêu trên, thì mâm cơm gia đình của người Việt Nam là hợp lý nhất, trong đó ngoài thức ăn chính là cơm, thức ăn luôn có món mặn, món nhạt, món khô, món nhiều nước... và thường có chén nước chấm để người ăn có thể tự điều chỉnh một lần nữa cho phù hợp với khẩu vị và nhu cầu của riêng mình.

Vì thế, tốt hơn hết, đòi hỏi mỗi người phải hiểu biết sâu sắc về dinh dưỡng học, để tự tìm hiểu bản thân nhằm ăn uống thích hợp nhất cho

chính mình trong các hoàn cảnh và điều kiện cụ thể.

Nói cách khác *cần phải quần chúng hóa, phổ cập hóa những kiến thức cơ bản của khoa dinh dưỡng học chân chính đến từng người dân!*

IV- Tính Acid và kiềm của thức ăn - Việc phối hợp các món ăn

1- Tính Acid và tính kiềm của thức ăn

Đánh giá một thức ăn nào đó, ngoài việc phân biệt nguồn gốc của nó là động vật hay thực vật, giá trị dinh dưỡng cao hay thấp, Âm hay Dương... còn phải xem thức ăn đó sẽ tạo phản ứng acid hay kiềm trong cơ thể, đó là một chỉ tiêu rất quan trọng nhưng rất ít người, kể cả các khoa Điều dưỡng ở các bệnh viện cũng không hiểu biết để chú ý áp dụng đúng mức.

Cơ thể con người có tính hơi kiềm (pH = 7,4), trong điều kiện bình thường như vậy, các quá trình sinh hóa bên trong tiến hành thuận lợi, các chất thải, cặn bã được khử và đào thải dễ dàng nhanh chóng.

Ăn nhiều thức ăn tạo phản ứng acid thì cơ thể và máu sẽ có tính acid, từ đó sẽ dẫn đến các hậu quả sau:

- Công việc lọc máu của gan, thận, lá lách gặp nhiều khó khăn, phải làm việc quá sức nên bị suy yếu và dễ bị bệnh.

- Các chất cặn bã dễ kết tủa, bám vào các mô, cơ quan và đặc biệt vào thành mạch máu, chúng lại rất bền vững trong môi trường acid, do vậy khó bị hòa tan để đào thải, sẽ đầu độc, gây trở ngại lớn cho các hoạt động bình thường của cơ thể.

- Những chất độc, cặn bã không bị đào thải sẽ tập trung ở bắp cơ, khớp xương, dây thần kinh... gây bệnh gút, thấp khớp, viêm thần kinh hoặc bám vào thành mạch, làm nặng nề quá trình bơm máu đi nuôi cơ thể, từ đó gây ra bệnh thần kinh tọa, cao huyết áp, suy tim, đột quỵ. Hoặc tìm đường bài tiết qua da gây nên mụn trứng cá, lở loét, đinh nhọt... hay tạo ra hàng loạt bệnh tật khác như trĩ, phong, tê liệt, sỏi bàng quang, sỏi túi mật, hen suyễn, dị ứng, lao kể cả mất khả năng tình dục...

Phương thức chữa trị các bệnh trên là giảm lượng thức ăn tạo phản ứng acid càng nhiều càng tốt và tăng cường thức ăn tạo phản ứng kiềm.

Sau đây là một số thức ăn, đồ uống thông thường tạo phản ứng acid hay kiềm trong cơ thể con người:

a- Những thức ăn tạo tính acid

- Các loại thịt, cá, trứng, sữa... nói chung là thức ăn động vật.

- Các thức ăn nhiều tinh bột, nhất là cốc hạt đã xay xát hết cám.

- Các loại thức ăn có đường, đặc biệt là đường trắng và các sản phẩm của nó như thức uống có đường, kẹo, bánh ngọt, trái cây đóng hộp, mứt...

- Các đồ gia vị, các thức ăn ngâm dấm và dấm.

- Các loại dầu mỡ và tất cả các đồ ăn chiên xào nhiều dầu mỡ.

- Các loại đậu đỗ kể cả lạc (đậu phộng) trừ đậu nành.

- Trà, cà phê, sôcôla, rượu, bia, hành, tỏi, nấm...

b- Những thức ăn tạo tính kiềm

- Hầu hết các loại rau có lá xanh, đặc biệt là rau cải.

- Đậu nành là duy nhất trong các loại đậu tạo tính kiềm và là loại thức ăn tuyệt vời để chữa trị bệnh thừa acid.

- Mật ong và mật mía.

- Hạt của các loại quả hạch.

- Dừa, đặc biệt nước dừa và nước cốt dừa rất kiềm, có tác dụng chữa các bệnh gây ra do quá nhiều acid.

- Các loại quả mọng nước như cà chua, có tính kiềm cao, nên tác dụng trung hòa acid rất tốt.

- Các loại dâu quả như dâu rừng (phúc bồn tử), dâu tây nếu chín sẽ có tính kiềm, nhưng chưa chín kỹ lại có tính acid.

- Nước chanh tươi có tính acid, nhưng khi vào cơ thể lại tạo phản ứng kiềm cao trong quá trình tiêu hóa. Vì vậy, nước chanh được các đạo sĩ Yogar dùng làm thuốc chữa bệnh rất tốt.

2- Phối hợp các món ăn

Mọi thực phẩm chỉ là nguyên liệu của quá trình dinh dưỡng. Nếu chỉ qua khâu nhai và bóp nhuyễn của dạ dày thì thức ăn chưa thể trở thành dưỡng trấp nuôi cơ thể, mà phải trải qua nhiều biến đổi sinh hóa dưới tác dụng của nhiệt, áp suất ở bên ngoài và đặc biệt là tác dụng của các enzym bên trong cơ thể.

Vì vậy muốn phối hợp các món ăn một cách hợp lý để không gây trở ngại cho quá trình tiêu hóa sau đó, cần phải biết rõ sự tương tác giữa các enzym.

Các enzym tiêu hóa có các đặc tính sau:

a- Tính chuyên biệt cao

Mỗi enzym là một chìa khóa chỉ mở được một "ổ khóa" nhất định, chỉ tác dụng và gây ra một phản ứng sinh hóa mà thôi: Amylase chỉ tác dụng với tinh bột, không tác dụng được với đường, mỡ, đạm; Pepsin chỉ tác dụng với Protein chứ không tác dụng được với tinh bột, mỡ; Lipase tác dụng đặc trưng với dầu mỡ...

b- Mỗi enzym chỉ hoạt động trong một môi trường có độ pH nhất định

Pepsin chỉ hoạt động trong môi trường pH từ 1,5 đến 2,5; trong khi Amylase lại có tác dụng trong môi trường kiềm (pH = 7 trở lên).

Rượu làm đình trệ hoạt động của các enzym tiêu hóa...

c- Tác dụng của enzyme có tính hai chiều và tính giới hạn

- *Tính hai chiều:* Khi các chất mới được hình thành đạt tới trị số cân bằng với thành phần của các chất ban đầu thì phản ứng ngừng lại và có thể diễn ra quá trình đảo ngược, như vậy sẽ không có lợi cho quá trình tiêu hóa.

- *Tính giới hạn:* Dù ăn vào bao nhiêu thì enzym tiêu hóa cũng chỉ tác dụng trong chừng mực nhất định. Quá giới hạn đó, nó sẽ không hoạt động nữa, thức ăn sẽ ứ đọng, rồi lên men hoặc thối rữa, gây tình trạng tự đầu độc cơ thể. Điều này giải thích vì sao *ăn quá dư thừa sẽ tác hại nghiêm trọng hơn là ăn không đủ.*

- Mặt khác, khi lâm bệnh nặng, kể cả những chấn thương cơ học, cơ thể cần tập trung năng lực vào sự đào thải chất độc và phục hồi chứ không phải để hấp thu chất dinh dưỡng[10*]. Vì thế đưa thức ăn vào cơ thể trong tình trạng này sẽ không tiêu hóa được mà hầu hết bị lên men thối đầu độc cơ thể!

---

10 * *Xem thêm phần "Nhịn ăn chữa bệnh" chương 10.*

Sự lên men hoặc thối rữa thường diễn ra theo các chiều hướng sau:

+ Các chất đường, bột sẽ tạo thành rượu, bioxyt carbon và các acid (acetic, lactic, butiric...) và khí CO_2.

+ Các chất đạm sẽ tạo thành indol, scatol, phenol... có mùi thối, hoặc bị vi khuẩn hoành hành gây bệnh đi tả, sình ruột, táo bón, đau gan...

Những điều trình bày trên cho thấy *khi đau ốm hoặc bộ máy tiêu hóa hoạt động không tốt thì các lý thuyết gia dinh dưỡng đừng tính giá trị thức ăn này bổ nhiều thức ăn kia nhiều Vitamin... làm gì cho phí công mà còn làm hại cho người bệnh!*

Từ đó chúng ta thấy rõ ràng rằng, việc dùng ống bơm, bơm thức ăn vào dạ dày để *"bồi dưỡng"*, *"tăng cường sức lực"* cho người bệnh trong hầu hết các trường hợp mà Tây y vẫn thường làm là sai lầm, thô bạo, do chỉ xuất phát từ suy nghĩ chủ quan mà không đếm xỉa đến tình trạng của người bệnh cũng như sinh lý của cơ thể, nên đã tiếp tay cho quá trình tạo ra các chất đầu độc cơ thể, làm trầm trọng thêm căn bệnh!

Rất đáng tiếc là do không hiểu biết nên việc "bồi dưỡng để tăng cường sức lực cho người bệnh" bằng cách ép họ ăn hoặc bơm thẳng thức ăn vào dạ dày đã trở thành nếp nghĩ, thói quen khó thay đổi của hầu hết bác sỹ và mọi người, nên đã gây những hậu quả tai hại khôn lường!

Ai nói hay làm ngược với những sai lầm nghiêm trọng ấy đều bị coi thường, lên án, công kích!

Trường hợp của bệnh nhân, cụ bà NTX 70 tuổi (xem mục "Nước" - II-3 chương này) sở dĩ tôi điều trị tiến triển nhanh chóng là vì rất đơn giản, ngoài việc hạn chế uống nước tối đa thì ngay sau khi ra khỏi cổng bệnh viện, tôi đã rút bỏ ống bơm thức ăn, và chỉ cho ăn theo khả năng thực sự của người bệnh, (rất ít, lúc đầu mỗi lần ăn chỉ vài thìa cà phê nước cháo, khi người bệnh không muốn ăn nữa là thôi ngay), tức là thuận theo tiếng nói trung thực của cơ thể!

Đông y học cổ truyền đã tổng kết rất thâm thúy, sâu sắc rằng: Khi ốm đau thì *"phục dược bất như giảm khẩu"* (dùng thuốc không bằng giảm ăn) là thế!

Hơn nữa, mọi vật đều không ngoài luật sinh khắc, có những thức ăn bình thường nhưng phối hợp với nhau sẽ rất bổ, rất tốt (như việc phối hợp gạo lứt với muối vừng chẳng hạn).

Ngược lại, có những thức ăn vừa ngon vừa bổ lại lành, nhưng khi ăn lẫn với nhau thì hỗn hợp ấy trở nên độc hại, có thể nguy hiểm, thậm chí chết người! Ví dụ: Mật ong với đậu nành, mật ong với hành hương, thịt ba ba với rau sam, thịt gà với kinh giới trứng với tỏi...

Ngay cả những thức ăn thông thường hàng ngày cũng có sự xung khắc mà bình thường không mấy ai biết và để ý.

Sau đây là những điều cần biết để tránh phối hợp các món ăn không hợp với nhau:

a- Thức ăn tinh bột và chua

Tinh bột là thức ăn tiêu hóa ngay từ miệng nhờ enzym Amylase trong nước bọt, mà nước bọt là kiềm. Amylase sẽ bị hủy hoại trong môi trường acid nhẹ và kiềm mạnh. Vì vậy, trước và ngay sau bữa ăn mà thức ăn chính là tinh bột thì không nên ăn đồ chua.

Nhưng bình thường người ta hay phạm sai lầm là vắt chanh, pha dấm vào thức ăn hoặc ăn canh chua nhằm kích thích tiết nhiều nước bọt để *"dễ tiêu"!* Hoàn toàn không phải vậy! Nước bọt trong trường hợp đó chủ yếu là nước để pha loãng acid chứ không có Amylase!

b- Thức ăn tinh bột và đạm

Quan sát trong tự nhiên chúng ta thấy: Thực vật có nhiều tinh bột, nên các loài ăn thảo mộc phải nhai thật kỹ, điển hình là bộ nhai lại để Amylase phân hủy thức ăn, mà enzym này có tính kiềm. Trái lại các loài ăn thịt không cần nhai kỹ vì thịt được phân giải bởi HCl trong dạ dày. Khi ăn thịt nếu nhai kỹ nước bọt sẽ thấm vào thịt, tính kiềm trong nước bọt sau đó sẽ trung hòa acid trong dạ dày nên khó tiêu.

Ăn lẫn lộn tinh bột (cần nhai thật kỹ) với thịt (không nên nhai kỹ), hai loại enzym sẽ chống đối nhau nên bất lợi cho quá trình tiêu hóa. Vì, nếu ăn cơm với thịt mà nhai bình thường thì lập tức HCl được tiết vào dạ dày để tiêu hóa thịt, do môi trường acid nên quá trình tiêu hóa tinh bột bị đình trệ hẳn lại, mà tiêu hóa thịt thì chậm, nên tinh bột phải nằm chờ lâu sẽ lên men gây hại cho cơ thể.

Nhưng người ta cứ thích ăn như thế cho ngon miệng và "có chất" mà không hiểu tác hại của thói quen này!

c- Các thức ăn chất đạm khác nhau

Mỗi loại protein kích thích một cách khác nhau nên số lượng, thời gian tiết dịch vị và thành phần của dịch vị cũng không giống nhau: Trứng kích thích các hạch dạ dày tiết dịch chua hơn, mạnh hơn thứ dịch vị do sữa hoặc thịt kích thích tiết ra. Vì vậy muốn quá trình tiêu hóa dễ dàng, không nên ăn cùng một lúc nhiều thức ăn đạm khác nhau.

Các hỗn hợp gây khó tiêu là: thịt với trứng, trứng với pho mát, trứng với sữa, tôm với đậu...

d- Thức ăn đạm và chua

Dạ dày tiết ra nhiều dịch có HCl, vị chua để tiêu hóa đạm, vì vậy người ta lầm tưởng rằng chất chua sẽ giúp tiêu hóa thịt cá dễ hơn.

Nhưng Pavlov đã chỉ ra: *Vị chua của dược phẩm hoặc trái cây có tác dụng hủy diệt chất*

Pepsin và làm chậm trễ sự tiêu hóa đạm, khiến thức ăn đạm ứ trệ sẽ lên men hoặc hư thối đầu độc cơ thể.

Tuy nhiên, theo thói quen, người ta thường nấu cá, thịt với dứa, cà chua hoặc thêm dấm, vắt chanh... đã gây tai hại ít ai ngờ tới!

Nguy hại hơn, người ta thường đánh trứng trong nước cam tươi để "tẩm bổ" cho người bệnh hoặc cho người làm việc nặng nhọc "bồi dưỡng" để mau lại sức (!)

e- Thức ăn đạm và dầu mỡ

Sinh lý học động vật đã chỉ ra: *Chất mỡ và dầu thực vật ngăn chặn hoặc làm chậm sự xuất tiết dịch vị.* Vì vậy trong tự nhiên, các thức ăn đạm có chất béo như sữa, trứng, pho mát, thịt mỡ, thịt ba chỉ... bao giờ cũng khó tiêu hơn thức ăn đạm thuần tuý (thịt nạc).

f- Tác hại của đồ ăn ngọt

Tất cả các thức ăn ngọt đều ngăn chặn sự xuất tiết dịch vị, vì vậy trước khi ăn bữa chính mà ăn hay uống đồ ngọt là cảm giác thèm ăn và ngon miệng bị giảm hẳn, (người ta dùng đồ ngọt để tráng miệng sau khi ăn là vì lý do này).

Điều quan trọng là, đồ ăn ngọt chỉ lưu lại ở dạ dày rất ngắn, nhưng ăn chung với các thức ăn khác (tinh bột, đạm, mỡ...) thì đồ ngọt phải chờ các thức ăn kia tiêu hóa xong mới đến lượt nó, mà đồ ngọt lại rất dễ lên men trong dạ dày!

Đồ ngọt ăn trước, trong và sau bữa ăn đều không tốt! (xem tiếp chương ba, mục III-4).

Một số loại bánh nhất là bánh nướng, bánh dẻo có thành phần gồm: đường, bột, mỡ, trứng... là tập hợp thức ăn rất khó tiêu, tốt nhất không nên ăn!

Tuy nhiên, cần chú ý là có sự sai khác giữa việc ăn một loại thức ăn tự nhiên có nhiều thành phần với việc ăn nhiều loại thức ăn khác nhau hỗn hợp trong một bữa[11*].

Từ những điều trình bày trên đây cho thấy: Nếu việc phối hợp thức ăn hợp lý thì thức ăn là bạn quý bồi bổ sức khỏe cho ta. Trái lại hỗn hợp ấy không hợp lý thì vừa vào dạ dày, chúng lập tức trở thành đối thủ gửi tối hậu thư khai chiến với ta, với những biểu hiện: nặng, chướng, mệt nhọc, ợ chua, nhức đầu, bần thần ngây ngất, đau bụng, đi ngoài...

Vì vậy, *hiểu biết để phối hợp thức ăn hợp lý là vấn đề có vai trò vô cùng quan trọng!*

V- Tác hại của việc ăn thịt và lợi ích của việc ăn chay

1- Tác hại của việc ăn thịt

11* *Các thành phần trong một tổ hợp luôn tương tác hỗ trợ mặt tốt, hạn chế mặt chưa tốt của nhau. Nhiều loại thức ăn khác nhau có thể đối kháng lẫn nhau, gây hại cho cơ thể!*

Chúng ta đã thấy rõ con người là loài ăn thực vật, nếu ăn huyết nhục nhất định sẽ mắc nhiều bệnh tật nguy hiểm và chết non (mục 1-2 và 3 chương này).

Vì sao vậy? Xin đề cập đến một vài khía cạnh cụ thể dưới đây:

a- Tác hại của thịt

*** Tạo phản ứng acid:** Thịt là loại thức ăn tạo phản ứng acid trong cơ thể, làm cho các chất cặn bã dễ kết tủa, tồn tại bền vững trong mô, cơ quan và nhất là trong thành mạch máu, gây trở ngại nghiêm trọng cho các hoạt động sinh lý bình thường của cơ thể, mở đường cho nhiều bệnh nan y (xem mục IV-1-a chương này).

Hơn thế nữa, nội môi trường acid do thức ăn huyết nhục tạo ra là môi trường thuận lợi cho sự hình thành và phát triển của các tế bào ung thư.

Chính vì vậy người ăn nhiều thịt có tỷ lệ mắc các bệnh ở hệ tiêu hóa và ung thư cao hơn hẳn!

*** Hóa chất độc:** Trong thời đại văn minh công nghiệp ngày nay, phân hoá học thuốc trừ sâu, diệt cỏ được sử dụng rộng rãi, phế thải công nghiệp, xe cộ... lan tràn khắp nơi, là những nguồn độc hại nguy hiểm khôn lường.

Thực vật lẽ ra chỉ hấp thụ nhiệt độ, ánh sáng, không khí, nước và các chất khoáng tự nhiên, thì nay lại hấp thụ và tích luỹ luôn cả các chất độc!

Đến động vật ăn thực vật lại tích luỹ các chất độc đó rồi cô đặc gấp mười lần và rất bền vững trong cơ thể, đặc biệt trong gan và mỡ, gây tai hại cho chính bản thân con vật và chờ dịp gây hại cho sinh vật nào ăn thịt chúng.

Động vật ăn thịt lại tích luỹ và cô đặc một lần nữa (gấp mười lần) các chất độc hại trong cơ thể chúng.

Đến lượt những người ăn thịt; mắt xích cuối cùng của chuỗi dây chuyền thức ăn, lại một lần nữa tiếp nhận, cô đặc và tích tụ các chất độc hại trong cơ thể, vì vậy tác hại còn nhiều hơn gấp bội! Đặc biệt nguy hiểm đối với bào thai và hài nhi vì phải tiếp nhận độc tố từ người mẹ qua nhau thai và sữa!

* ***Phi tự nhiên:*** Thịt, nhất là thịt gia súc gia cầm được chăn nuôi theo quy trình công nghiệp hoàn toàn phi tự nhiên: chuồng trại cách ly với thiên nhiên, thức ăn công nghiệp, dùng thuốc kháng sinh, thuốc kích thích... nên thịt không còn là thịt tự nhiên nữa. Con vật phải sống trong chuồng trại chật chội, luôn bứt rứt, căng thẳng... càng tạo ra nhiều và tích tụ chất độc, do vậy thường kích thích sự phát triển những khối u ác tính và nhiều bệnh tật khác trong cơ thể người ăn.

Những người nấu nướng đều thấy khác với thịt xưa kia, thịt ngày nay khi nấu ra rất nhiều

nước. Trên thế giới còn nổi lên vấn đề thịt bò điên, nguyên nhân là do các chất kích thích bị lạm dụng quá nhiều, đã đầu độc cơ thể, đặc biệt hệ thần kinh con vật! Các nhà chăn nuôi tất nhiên đã tìm giải pháp đơn giản, kinh tế và "*an toàn*" nhất là giết những con bò điên làm thịt hộp xuất khẩu!

Vì lý do đó, ăn thịt những động vật hoang dã hoặc được nuôi trong điều kiện tự nhiên sẽ tránh được tác hại này.

* ***Mầm bệnh và độc tố:*** Bản thân con vật cũng bị một số bệnh có thể lây sang người, điển hình là bệnh cúm gia cầm do chủng virus H_5N_1, bệnh heo tai xanh và gần đây nhất là bệnh cúm heo, đã lan tràn rất nhanh. Nhiều quốc gia trong đó có Việt Nan đã phải đóng cửa trường học!

Thông thường khi bị bệnh do vi trùng, virus, ký sinh trùng hay thậm chí ngã què... thì cơ thể con vật sẽ tích tụ mầm bệnh, độc tố, tà khí. Ai cũng thấy, các chủ chăn nuôi bao giờ cũng mổ thịt những con vật ốm yếu trước tiên!

Những con vật bị ung thư hoặc bất kỳ khối u gì, thì may lắm là khối u đó được cắt bỏ, phần còn lại chứa đầy độc tố nhưng vẫn được bán như thịt chính phẩm, tệ hại hơn, chính những khối u, những phần thịt không đạt tiêu chuẩn còn được nhập vào thịt vụn hoặc để làm dồi, xúc xích bán cho người ăn!

Các bác sĩ thú y kiểm tra thịt biết rất rõ điều này. Chính vì vậy nếu ăn chay, chúng ta sẽ không phải lo thức ăn của mình đã chết vì bệnh gì!

Ngay cả thịt của những con vật hoàn toàn khỏe mạnh thì cũng có độc tố, vì trong cơ thể chúng không ngừng sản sinh ra các chất độc từ các phản ứng đốt cháy bên trong từng tế bào đào thải qua máu, thận, gan, mồ hôi... Khi bị giết, quá trình đào thải đột nhiên ngừng, các chất độc nằm lại tại chỗ (trong các tế bào, mô, máu, cơ quan...) và chờ để đi vào miệng người ăn!

* ***Trạng thái con vật khi bị giết:*** Điều mà rất ít ai, kể cả các nhà khoa học chú ý đến, nhưng Phật giáo đã chỉ ra từ lâu lắm rồi, là: Trong cơn đau đớn quằn quại, khiếp đảm, tức giận khi bị giết, cơ thể con vật diễn ra những biến đổi vô cùng to lớn: tiết ra những chất chống đối. Chất độc này sẽ lan tỏa khắp cơ thể, giữ lại trong từng mạch máu, đường gân, thớ thịt và sẽ "*tòng khẩu nhập*", làm xáo trộn tâm trí người ăn!

Thế mà khi mổ dê, người ta đã khử mùi hôi của nó bằng cách dùng roi đánh đập, làm cho con vật toát vã mồ hôi, kéo theo mùi hoi thoát ra. Hành hạ con vật trước khi giết nó như thế, quả là độc ác, đã đành, mà điều đáng nói là đã khiến con vật quá sợ hãi, tức giận, phẫn nộ nên tuyến thượng thận tiết ra nhiều độc tố. Đồng thời

con vật phải kháng cự, giãy dụa, quằn quại hết sức, nên phản ứng đốt cháy mãnh lệt, càng tạo ra nhiều chất độc hơn. Những chất độc đó nằm trong khắp cơ thể con vật, chờ đến lúc đi vào mồm người ăn thịt nó!

Lễ hội đâm trâu là trường hợp điển hình: Lòng can đảm, tinh thần *"thượng võ"* ở chỗ nào, mà người ta cột con trâu lại rồi dùng vũ khí đâm vào chỗ hiểm cho đến khi con vật gục ngã thì reo hò, uống rượu ăn mừng (!) Việc làm này là dã man vì đã hành hình con vật nuôi trung thành, đã gánh vác công việc đồng áng nặng nhọc giúp mình, trong khi nó vô tội và bị tước hết mọi khả năng tự vệ!

Bị giết như thế, con vật vô cùng đau đớn, oán hờn, sẽ tiết ra rất nhiều độc tố để chờ đến giờ lên mâm cỗ liên hoan!

Trong lễ hội chọi trâu, người ta kích động cho những con trâu mộng lao vào cuộc tương tàn lẫn nhau hết đợt này đến đợt khác. Trong trạng thái căng thẳng và sử dụng cơ bắp tối đa kéo dài như thế, khiến các phản ứng đốt cháy bên trong và tuyến thượng thận của chúng tiết ra rất nhiều độc tố lan tràn và ứ đọng khắp cơ thể. Nhưng ngay sau đó những con trâu chọi tội nghiệp ấy liền bị cắt tiết, xẻ thịt! Chất độc trong khắp cơ thể nó chẳng còn con đường nào khác là lên mâm cỗ rồi ùa vào mồm những người liên hoan ăn mừng!

Sau lễ hội, rất nhiều người vụ lợi đã bán thịt trâu chọi "giả" với giá khá hời! Nhưng tôi, thì tôi chúc mừng cho những ai "được" ăn loại "thịt giả" đó!

Có thể thông hiểu với điều trên đây nếu chú ý quan sát trên chính bản thân mình: Sau cơn giận dữ, sợ hãi tột độ, cơ thể sẽ trở nên mệt mỏi đau yếu... đó là do độc tố, đặc biệt từ hormon thượng thận tiết ra, thấm vào máu và lan truyền khắp cơ thể.

Một thí nghiệm lừng danh nhưng vô cùng đơn giản được tiến hành như sau: Dẫn hơi thở của người đang trong cơn phẫn nộ vào tuyết trắng. Tuyết sẽ xám xịt lại. Làm tan chảy những tinh thể tuyết đó rồi tiêm vào chuột thí nghiệm. Chuột sẽ chết ngay trong chốc lát!

Người ta đã mô tả sự việc sau: Hai vợ chồng trẻ nọ (ở Mỹ) xô xát nhau, người chồng không chịu nổi phải bỏ nhà ra đi, cô vợ còn gào thét chửi rủa theo. Đứa con mới sinh đang ngủ bật thức dậy khóc thét lên. Cô vợ vội ôm con, nhưng lửa phẫn uất đang ngùn ngụt, không biết làm gì, cô ấn vú vào miệng con vừa tiếp tục gào thét, chửi rủa!... Đứa trẻ bú no thì chết ngay tức khắc!

Xét nghiệm cho thấy hài nhi bị ngộ độc cấp tính! Chính chất độc do cơn thịnh nộ của người mẹ tiết ra đã tràn vào máu, tới sữa và giết chết đứa con thơ vô tội của họ!

Nhiều nước khác cũng thấy những hiện tượng tương tự như vậy.

Thực tế nêu trên đã giải thích vì sao khi ăn các động vật bậc thấp như tôm, sò, ốc, hến... sẽ ít độc hại hơn, vì hệ thần kinh của chúng chưa phát triển, nên không có phản ứng sợ hãi, tức giận, phẫn nộ trước khi chết do vậy không sinh ra các độc tố đầu độc người ăn.

Mặt khác, chúng hầu như sống ngoài tự nhiên hoặc không bị nuôi trong các quy trình công nghệ hiện đại, điều kiện sống không cách ly với thiên nhiên, lại không bị xử lý các hoá chất độc như kháng sinh, thuốc kích thích, thuốc sát trùng nên cơ thể chúng không tích lũy các chất độc.

Tuy nhiên, trong hoàn cảnh ô nhiễm môi trường nặng nề ngày nay thì các cửa sông là nơi bị hứng chịu nhiều chất độc, nên các sinh vật sống dưới đáy, nhất là bộ nhuyễn thể đã tích lũy khá nhiều các kim loại nặng rất độc hại, cũng không nên ăn!

**** Ngoài ra:***

Xét về phương diện giáo dục, có thể thấy điều vô cùng mâu thuẫn đến mức ngược đời là, cả gia đình, nhà trường, xã hội luôn luôn dạy trẻ nhỏ phải biết yêu thương các loài vật bằng mút, nhồi bông, đất nung, bằng gỗ... là những con vật ảo, nhưng lại ép các cháu ăn thịt những con vật

thật đó (!!!) Tình thương yêu như thế chỉ là bề ngoài, giả dối! Thích ăn thịt, thì làm sao trẻ có thể thực sự thương yêu các loài vật được?

Việc ăn thịt còn gây ảnh hưởng xấu, rộng lớn đến mức không thể lường hết được, nếu nhìn dưới góc độ xã hội, nhân văn: *việc ăn nhiều thịt của những người giàu là nguyên nhân gây ra nạn chết đói cho người nghèo!* (Lời ông Tổng thư ký Liên hợp quốc Kurt Walheim).

Vấn đề này còn được rất ít người chú ý tới, kể cả những người tiên phong trong xã hội cũng chưa đề cập tới một cách nghiêm chỉnh và thích đáng để cảnh tỉnh lương tâm loài người! Chúng ta sẽ bàn đến vấn đề này ở phần: "Tính nhân bản trong việc ăn chay" (mục 2-c dưới đây).

Điều báo động khẩn cấp là, thói quen ăn thịt đã thúc đẩy chăn nuôi phát triển. Người ta phải chặt phá rừng để lập trang trại và trồng lương thực cho chăn nuôi[12], điều này trước hết đã làm mất cân bằng sinh thái.

Gần đây khoa học mới nhận thấy: Khí thải do chăn nuôi sinh ra nhiều hơn hẳn khí thải của ngành giao thông vận tải (vốn đang là mối đe dọa quá lớn đối với loài người) càng đầu độc nghiêm trọng môi trường sống:

---

12) *Điển hình là trên 70% rừng ở Amazon bị chặt phá để phục vụ cho chăn nuôi lấy thịt.*

+ Trên 60% khí thải nhà kính ở khí quyển phát sinh từ ngành chăn nuôi! Ăn thịt đã tạo ra khí thải nhà kính nhiều gấp bảy lần so với việc ăn chay! Đặc biệt, chăn nuôi còn tạo ra nhiều khí metan, độc hại gấp 21 lần so với khí CO_2[13*]. Metan là tác nhân chính hâm nóng bầu khí quyển, làm cho băng ở Bắc cực và trên các đỉnh núi cao tan ra, dẫn đến các hậu quả khôn lường sau:

+ Băng tuyết có vai trò như những tấm gương phản chiếu lại ánh nắng và nhiệt độ từ mặt trời chiếu xuống. Băng tan ra, chức năng này không còn nữa, nên trái đất càng bị hâm nóng hơn, từ đó bão tố, động đất, thiên tai... ngày càng nhiều, sức tàn phá càng khốc liệt!

+ Băng tan sẽ làm cho mực nước biển dâng cao, xâm lấn đất liền, diện tích vùng thấp trồng cây lương thực bị thu hẹp lại: Nước biển chỉ dâng lên một mét thôi là hơn 100 triệu dân sinh sống ở vùng thấp ven biển trên thế giới không còn chỗ ở! Nước biển dâng lên hai mét là toàn bộ đồng bằng sông Cửu Long của Việt Nam và phần lớn đồng bằng sông Nin ở Ai cập, hai vựa lúa lớn nhất của hành tinh sẽ bị ngập!

13* *CO_2 còn có ích cho quá trình quang hợp của cây xanh, trong khi metan gây hại nghiêm trọng cho cả động vật và thực vật.*

+ Mặt khác, trước kia băng trên các đỉnh núi cao đã giữ vai trò dự trữ nước, cung cấp từ từ cho các khe, suối, rồi đổ vào các sông. Khi băng tan hết, nguồn dự trữ đó không còn nữa, lục địa sẽ khô hạn nghiêm trọng, đất đai khô cằn không thể trồng cấy được, cây cối sẽ chết hết! Nguy cơ thiếu lương thực càng tăng nhanh, nạn đói càng đến gần!

+ Băng tan, khí metan dưới lớp băng cổ thoát ra càng hâm nóng bầu khí quyển hơn. Đồng thời lượng metal đó theo nước về các đại dương, đầm hồ lớn, sẽ hâm nóng đại dương, đầm hồ... khiến lớp metan trầm tích dưới đáy thoát ra càng làm cho nước nóng hơn[14*], Những vụ *"cháy đại dương"* như thế khiến nhiều loài sinh vật trong nước bị chết và có nguy cơ tuyệt chủng, các sinh vật trên bờ cũng bị đe dọa nghiêm trọng!

+ Lượng nước dồn vào đại dương, làm cho trọng tâm trái đất bị lệch đi, hành tinh này sẽ vừa quay vừa lúc lắc, mỗi lần trái đất lúc lắc, mọi công trình trên mặt đất và con người bị văng ra xa hàng mấy trăm mét và khi rơi xuống sẽ tan tành hết!

+ Đồng thời băng tan, nước dồn về đại dương, rất có thể dẫn đến trục quay của trái đất thay đổi, quỹ đạo chuyển động không như xưa

---

14* *Một số hồ nước lớn trên thế giới đã xuất hiện hiện tượng sủi bọt ngày càng tăng.*

nữa! Hậu quả sẽ không biết thế nào mà lường hết được!

Lịch sử trái đất đã một lần bị loài khủng long tàn phá, khiến trục quay của nó bị lệch đi, mọi sinh loài trên hành tinh bị hủy diệt hết. Bây giờ, đến loài *"khủng long hai chân"* lại tàn phá toàn diện, nặng nề hơn, nên đại họa khó mà tránh khỏi!

Có thể nói, *thói quen ăn nhiều thịt đang đe dọa dẫn đến hậu họa tiêu diệt sự sống trên hành tinh này!* Đây là điều cần cảnh báo khẩn cấp cho mọi người! Thời gian chắc chắn không còn bao lâu nữa[15*]!

Nếu loài người mau chóng chuyển ngay sang ăn thuần chay thì mới còn có cơ may làm giảm bớt hoặc thoát khỏi đại họa này!

b- Con đường gây hại của thức ăn huyết nhục đối với cơ thể

*** *Sự thối rữa:*** Ngay sau khi bị giết, protein trong cơ thể con vật đông đặc lại và các enzym nội bào tự hoại được phóng thích ra, quá trình thối rữa bắt đầu. Do vậy, thịt là thức ăn của xác chết!

Thịt lại vận chuyển rất chậm trong đường tiêu hoá, năm ngày sau khi ăn vào mới được đẩy

15* *Xem tiếp chương "Phải chăng nền văn minh đang lầm lạc" trong quyển "Suy ngẫm cuộc đời" tập 2, của tác giả, chưa được in.*

ra khỏi cơ thể (trong khi thức ăn thực vật chỉ cần một ngày rưỡi).

Suốt thời gian đó những sản phẩm độc hại từ thịt thối rữa thường xuyên tiếp xúc với thành ống tiêu hoá, nên gây bệnh cho tá tràng, ruột già, làm mau chóng suy yếu đường ruột.

Chính vì thế những người ăn nhiều thịt thường có tỷ lệ mắc bệnh đường tiêu hoá cao hơn hẳn!

*** Bệnh ung thư:** Bình thường thịt để lâu sẽ chuyển sang màu xanh xám. Ngành công nghiệp thực phẩm đã ngụy trang sự đổi màu ấy bằng cách dùng Nitrate, Nitrite và các chất bảo quản khác nhằm làm cho thịt có màu đỏ như còn tươi. Nhưng những chất này, đã nhiều lần được cảnh báo là tác nhân gây ung thư!

Gilbert và Dominici còn công bố: *Trong mỗi cm^3 phân của người ăn nhiều thịt có tới 67.000 vi khuẩn, trong khi đó phân của người ăn chay chỉ có 2.250 vi khuẩn.* Điều đáng nói là, các vi khuẩn trong đường ruột người ăn nhiều thịt phản ứng với các dịch tiêu hoá để tạo ra các hoá chất có hoạt tính gây ung thư, trong khi các vi khuẩn ở phân người ăn chay không như thế!

Điều này *càng làm cho những người ăn thịt có tỷ lệ mắc ung thư đường ruột cao hơn hẳn so với người ăn chay!*

*** Bệnh tim mạch:** Chất béo trong thịt như cholesterol không được phân giải triệt để trong

cơ thể sẽ bám lại, khiến thành mạch máu dày lên, mạch máu thu hẹp lại, máu lưu thông ngày càng khó khăn hơn.

Nếu tình trạng này kéo dài, sẽ không đủ máu cung cấp cho nhu cầu hoạt động, cơ thể sẽ suy sụp nhanh chóng, và chết sau một thời gian ngắn! May thay, tim đã đập mạnh hơn để bơm đủ máu cho cơ thể! Thế là bệnh cao huyết áp xuất hiện! Làm việc lâu dài như thế, tim sẽ suy yếu là điều tất nhiên, dễ hiểu! Mặt khác, ăn nhiều thịt sẽ tạo nội môi trường acid khiến các chất béo và cặn bã bền vững, không bị đào thải! Lâu ngày sẽ bị vôi hoá, thế là hiện tượng xơ vữa mạch máu, xuất hiện!

Vì thế, *có mối tương quan không thể phủ nhận giữa việc ăn thịt và bệnh tim mạch!*

**** Bệnh thận, Gút, Viêm khớp:*** Nhìn chung hàm lượng acid amin tổng số ở thịt khá cao nhưng tỷ lệ không cân xứng với nhu cầu của cơ thể con người (xem mục 2-a dưới đây) nên ăn thịt, cơ thể chỉ sử dụng được một phần, có khi rất ít, do vậy rất lãng phí!

Điều vô cùng quan trọng là, lượng acid amin thừa ra sẽ bị đào thải chủ yếu ở dạng Urê và Uric. Do vậy, *thận của người ăn nhiều thịt phải làm việc gấp ba lần bình thường để bài tiết các chất đó, nên sớm bị suy kiệt.*

Khi về già, thận không còn làm việc hiệu quả như lúc trẻ, không còn khả năng đảm đương gánh nặng quá sức đào thải Urê và Uric ra nước tiểu được nữa.

Các chất đó tích luỹ trong cơ rồi rắn chắc lại thành tinh thể gây đau đớn ở bắp thịt, tạo ra bệnh Gút. Nếu chúng tích tụ ở các khớp xương thì dẫn đến bệnh viêm, thấp khớp. Nếu tích tụ ở các dây thần kinh thì gây bệnh viêm dây thần kinh, đau thần kinh tọa...

* ***Bệnh táo bón:*** Thịt có rất ít chất xơ nên vận chuyển chậm trong ống tiêu hoá, gây nên bệnh táo bón kinh niên, mặt khác thức ăn huyết nhục lại kích thích mãnh liệt làm suy yếu dạ dày, góp phần làm trầm trọng thêm căn bệnh này.

Vì táo bón nên các chất độc ứ đọng trong ruột vẫn tiếp tục thối rữa, một phần chất độc lại được màng ruột hấp thụ trở lại, gây ra các bệnh nhức đầu, ngạnh kết, hôi miệng và trầm trọng hơn sẽ gây ra bệnh viêm ruột thừa, ung thư đại tràng, bệnh tim...

Những bệnh kể trên, người ăn chay thường không mắc.

Nhìn chung, dù là thịt tốt và bảo đảm tiêu chuẩn vệ sinh đến đâu đi chăng nữa cũng không tránh được các độc tố ứ đọng (do sản phẩm của

quá trình đốt cháy trong các tế bào không kịp đào thải khi con vật bị giết).

Ngoài ra, ăn nhiều thịt thì gan, thận phải làm việc nhiều hơn để tiêu hóa và đào thải độc tố, do đó làm giảm khí lực của hai cơ quan rất quan trọng này, nên cơ thể chóng già chóng chết!

Sự trẻ trung của con người tùy thuộc vào sự trẻ trung của các tế bào, đến lượt mình sự trẻ trung của tế bào lại phụ thuộc vào sự thanh khiết của máu đến nuôi dưỡng chúng; mà máu lại được gan và thận thanh lọc. Cho nên muốn cho cơ thể trẻ trung khoẻ mạnh phải giữ cho gan, thận cường tráng, tức là không nên ăn thức ăn huyết nhục để tránh cho máu bị nhiễm độc khiến gan thận phải làm việc nặng nhọc quá sức. Đó chính là bí quyết giữ gìn sự trẻ trung khoẻ mạnh và trường thọ!

2- Ích lợi của việc ăn chay

Trở ngại lớn nhất ngăn cản những người có ý định chuyển sang chế độ ăn chay là câu hỏi: *"Liệu ăn chay có đủ chất dinh dưỡng không"?*

Mối lo ngại này là do khoa Sinh hoá cổ điển tạo dựng lên. Từ những năm 1950 trở về trước, khoa học Tây phương đã thổi phồng vai trò của protein động vật, và kết luận rằng: *"Protein động vật là cao cấp, protein thực vật là thứ cấp!*

Muốn ăn chay cho đủ chất phải ăn với số lượng nhiều hơn 6 đến 8 lần bình thường" (!?)

Chúng ta hãy xét vấn đề này dựa trên những thành tựu khoa học mới nhất dưới đây:

a- Giá trị dinh dưỡng của thức ăn thực vật

* ***Protein:*** Được cấu tạo từ các phần tử nhỏ hơn là các acid amin, khi vào dạ dày, protein được phân giải thành các acid amin cơ sở, từ đó được sử dụng để tổng hợp lên protein đặc trưng của cơ thể.

Phân tử protein có khoảng 20 acid amin, trong đó có 9 loại thiết yếu không thể thay thế, nếu một loại nào đó không đủ tỷ lệ cần thiết thì các loại khác sẽ được hấp thu và sử dụng giảm đi tương xứng, thậm chí một acid amin thiết yếu nào đó bị thiếu vắng thì tất cả các acid amin khác đều trở nên vô dụng!

Các loại thức ăn hoặc tập hợp thức ăn trong một ngày nếu có đủ cả chín loại acid amin thiết yếu với tỷ lệ cân đối với nhu cầu của cơ thể con người thì được coi là có chứa protein hoàn hảo.

Lấy tiêu chuẩn đó để xem xét, đánh giá các loại thức ăn, chúng ta sẽ thấy:

- Các loại Protein từ động vật tuy có lượng acid amin tổng số khá cao, nhưng so với protein

ở người đều vắng mặt hay thiếu hụt một hoặc vài acid amin thiết yếu.

Trong khi đó *protein từ thức ăn thực vật, thường có đầy đủ các acid amin thiết yếu với tỷ lệ khá cân đối.* Trong đó đậu tương là loại hoàn hảo nhất, lại không chứa các chất béo cứng, không có cholesterol, thậm chí còn có Anti cholesterol, không tạo ra acid Uric, không chứa các hoá chất độc trong quá trình bảo quản chế biến, không có mầm bệnh đối với con người (bệnh ở thực vật nếu có cũng không truyền sang động vật có xương sống bậc cao), ngoài ra đậu tương còn chứa nhiều Vitamin, khoáng, chất xơ và các hoạt tính sinh học khác mà trong thịt không có hoặc rất ít.

Các phân tích sinh hoá hiện đại cho thấy: *Trong đậu tương có 40%, các loại đậu khác chứa khoảng 30%, trong khi đó loại thịt tốt nhất mới chỉ đạt 20% hàm lượng protein hoàn hảo!*

- Gần đây các nhà khoa học còn phát hiện ra *bí mật của đậu tương*, là có hàm lượng Leucithin khá cao. Acid amin này có vai trò tạo ra sức thanh xuân thần kỳ, đóng vai trò quyết định trong việc kích thích sự trao đổi chất trong tế bào, tăng cường trí nhớ, tăng khả năng làm việc của não bộ, làm vững chắc các tuyến, tái tạo các mô, cải thiện tuần hoàn và hô hấp, tăng cường sức chịu đựng của xương, cơ và sự nhanh

nhẹn, dẻo dai, trẻ trung của cơ thể, tăng khả năng đề kháng, giúp các vết thương mau lành...

Năm 1972, một nhóm các nhà khoa học Nhật Bản đã tìm thấy trong tương làm từ đậu nành có chất Zibicobin tác dụng thu gom rồi đào thải các kim loại nặng, hóa chất độc, các chất phóng xạ; còn có các enzym tổng hợp Vitamin B_{12} và tác dụng giải độc thuốc lá!

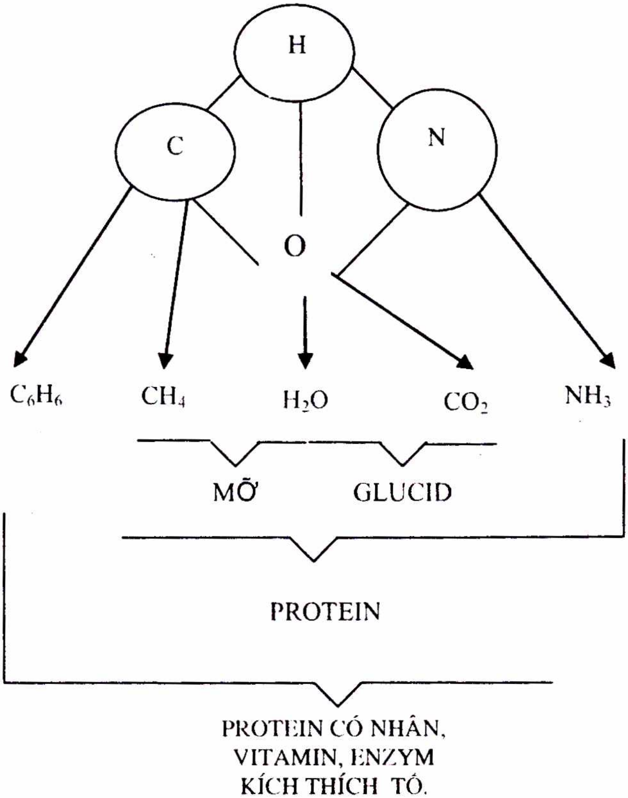
Vì vậy cây đậu tương được gọi bằng nhiều tên trân trọng: *"Cây kỳ diệu", "kim cương vàng", "hạt thần diệu", "vàng từ đất", "thịt mọc trên cây" v.v...*

- Ngoài ra, nhiều loại hạt khác, đặc biệt vừng cũng chứa khá nhiều leucithin, trong gạo, đặc biệt gạo lứt có đầy đủ cả 9 loại acid amin thiết yếu (phụ lục II), vì vậy đối với người dân châu Á và đặc biệt là người Việt Nam gạo được gọi là *"ngọc thực"!*

Có thể nói, khoa Dinh dưỡng học Tây phương trước đây đã ỷ lại một cách quá đáng vào tính chất sẵn có trong thức ăn mà chưa chú ý đúng mức đến những tiêu chuẩn quan trọng khác như tỷ lệ giữa các acid amin thiết yếu, mối quan hệ giữa K và Na trong cơ thể nên chỉ nhấn mạnh đến K và khuyên hạn chế ăn muối, cũng như đã xem nhẹ khả năng thiên phú to lớn tiềm ẩn trong cơ thể con người!

Giáo sư Kervran đã chỉ ra: Mọi sinh vật và loài người đều có thể biến cải bốn nguyên tố luôn có sẵn trong tự nhiên là Carbon, Oxy, Hydro và Nitơ thành các hợp chất hữu cơ phức tạp, kể cả Protein, Vitamin, Enzym... (xem sơ đồ trang sau).

SỰ TỔNG HỢP CÁC CHẤT HỮU CƠ PHỨC TẠP TỪ 4 ĐƠN CHẤT SẴN CÓ TRONG TỰ NHIÊN



Thực tế cho thấy, động vật ăn thực vật nhưng xương, cơ bắp phát triển, có mỡ dự trữ Mặt khác, hầu hết thực vật không có Vitamin B12 nhưng trong gan động vật lại có Vitamin này... là những bằng chứng minh họa cho vấn đề này.

Nếu ỷ lại lâu dài vào việc ăn Protein có sẵn sẽ làm thui chột một khả năng tuyệt vời của cơ thể, tước bỏ tiềm năng vô giá của thiên nhiên là khả năng tự đào luyện Protein cho chính cơ thể mình!

Tuy nhiên, khả năng tổng hợp Vitamin ở động vật và người đòi hỏi phải có các chất khoáng vi lượng. Nếu đất đai thiếu khoáng, cây cối mọc trên đó sẽ không đủ khoáng, thì cơ thể động vật và người sẽ không tự tổng hợp được Vitamin. Đó là tình trạng thiếu khoáng và Vitamin trầm trọng trong khẩu phần ăn hiện nay do đất đai suy kiệt gây nên[16].

* ***Vitamin:*** Hầu hết các Vitamin chỉ có trong thực vật. Hơn nữa, nhu cầu về Vitamin của cơ thể không nhiều nên khẩu phần ăn chay hằng ngày hoàn toàn đáp ứng đủ (các động vật ăn cỏ hoang

---

16 *Xem tiếp chương 6*

dại có bao giờ phải ăn thêm hay tiêm vitamin đâu)?.

**** Các chất khoáng:***

Nhu cầu về khoáng của cơ thể không nhiều, trừ NaCl, nên các thức ăn thực vật bình thường đã đủ khả năng cung cấp.

**** Các thành phần thuộc Hydrat Carbon:***

- ***Đường bột:*** Chủ yếu có trong thức ăn thực vật.

- ***Dầu mỡ:*** Dầu thực vật tốt hơn mỡ động vật nhiều (mục II - 1 chương này)

b- Những ưu điểm của thức ăn thực vật: Cấu tạo và sinh lý của cơ thể con người hoàn toàn phù hợp với thức ăn thực vật (chương 2, mục I - 2).

Phần "Tác hại của việc ăn thịt" trên đây đã gián tiếp nói lên tính ưu việt của việc ăn chay, có thể tóm tắt những ưu điểm của thức ăn thực vật như sau:

- Thức ăn thực vật tự nhiên hầu như không có hoá chất độc, các sản phẩm gieo trồng có thể có hoá chất độc, nhưng chưa cô đặc như trong thịt.

- Các mầm bệnh ở thức ăn thảo mộc nếu có cũng không truyền sang người và động vật bậc cao được.

- Thực vật không có hệ thần kinh nên không lâm vào trạng thái đau đớn, sợ hãi, căm phẫn khi bị giết và không tiết ra các độc tố đề kháng như những động vật bậc cao.

- Thực vật lại có nhiều chất xơ, tác dụng kích thích nhu động ruột nên không gây táo bón, do đó chất cặn bã không bám đọng nên không gây bệnh đường tiêu hoá như thức ăn động vật.

- Thức ăn thực vật dễ tiêu, nên cơ thể nhẹ nhàng, thoải mái. Máu không cần phải đến cơ quan tiêu hoá nhiều, sẽ lên nuôi và cung cấp năng lượng cho não, vì vậy người ăn chay lâu dài thường thông minh, sáng suốt hơn.

Pythagore, nhà toán học cách đây hơn 2.500 năm đã nói: *"Chỉ có các loại đồ ăn còn tươi, còn sức sống* (thảo mộc) *mới có khả năng làm cho con người hiểu rõ được chân lý"!*

Bubphon, nhà tự nhiên học người Pháp nói: *"Ăn chay làm tăng khả năng tiên tri của con người"!*

Thuật ngữ *"ăn chay"* không phải xuất phát từ chữ *"rau"* mà là từ thuật ngữ La tinh

"*Vegetare*" tức là "*sống động*". Người La mã dùng từ "*Homovegetus*" để chỉ một người tráng kiện, khoẻ mạnh và năng động: "*Người ăn chay*".

c- Tính nhân bản trong việc ăn chay

Khoa học đã tính toán: Cứ 50 calory từ thức ăn thực vật mới tạo ra được một calory trong thịt. Ngành chăn nuôi chỉ thu lại 10% số lượng protein và calory đã cho vật nuôi ăn trong giá trị của thịt, còn lại 90% là lãng phí! Vì vậy giá thành của protein động vật cao gấp 20 lần so với protein thực vật! Ấy là không kể chất lượng protein từ động vật không tốt bằng protein từ thực vật[17*].

Để thu được một lượng protein như nhau, trong chăn nuôi người ta phải sử dụng diện tích gấp 17 lần và tiêu tốn lượng nước gấp 8 lần so với việc trồng đậu nành.

Vì thế *thịt chẳng những là thức ăn không kinh tế nhất, mà ăn thịt còn là vấn đề nan giải của loài người!* Theo tính toán, một ha đất canh tác có thể nuôi được 20 đến 30 người ăn cốc lứt, thì diện tích ấy không đủ cỏ cho một con bò ăn quanh năm! Mà một con bò mỗi năm chỉ cho 150 đến 200 kg thịt! *Hành tinh này không đủ khả năng nuôi sống cả thế giới ăn thịt!*

17* *Mục 2a trên đây.*

Nếu cả thế giới:

- Chỉ cần giảm 10% lượng thịt ăn hằng ngày thì số lương thực dôi ra sẽ đủ nuôi sống 60 triệu người quanh năm.

- Giảm đi một nửa lượng thịt, sẽ đủ lương thực nuôi toàn bộ người dân trong các nước đang phát triển hiện còn thiếu ăn hoặc chết đói.

- Mọi người đều ăn chay thì lượng ngũ cốc hiện tại sẽ đủ để cung cấp thừa thải cho toàn nhân loại!

Trong khi đó, một thực tế phũ phàng làm bàng hoàng lương tri toàn thế giới là: 80 đến 90% ngũ cốc ở Mỹ được dùng để nuôi gia súc lấy thịt!

Rõ ràng là: Ngũ cốc của người nghèo đang bị hút cạn để nuôi bò cho người giàu! Ông Tổng thư ký Liên hiệp quốc Kurt Walheim đã thốt lên: "*Sự tiêu thụ thực phẩm của các nước giàu là nguyên nhân cơ bản của nạn đói trên toàn thế giới*"!

Suy ngẫm về điều này, tôi thấy: Ăn đến độ tranh mất phần của đồng loại thì các loài vật vẫn thường mắc. Nhưng ăn đến mức tự đầu độc, gây bệnh, thậm chí hủy hoại chính cuộc sống của mình thì không một loài vật nào lại ngu dại đến như loài người! Trong lĩnh vực ăn uống thì loài người, sinh vật thượng đẳng, chúa tể của muôn

loài, chủ nhân duy nhất của hành tinh này đã tụt xuống hàng thấp kém hơn các loài vật! Thật là đáng xấu hổ hết chỗ nói!

Nếu toàn thể loài người quay trở lại lối ăn truyền thống xa xưa: ăn ngũ cốc lứt thì lợi ích kinh tế và giá trị nhân văn còn cao hơn gấp bội, vì:

- Ngũ cốc lứt có thành phần dinh dưỡng cao hơn hẳn cốc xát trắng, nên rất lý tưởng đối với sinh lý con người (xem chương ba mục II và phụ lục 2), do đó chỉ cần ăn một lượng ít hơn đã đủ. Thực tế cho thấy nhiều người ăn cơm gạo lứt ở Việt Nam, mỗi tháng đều dùng ít đi từ 4 - 7 kg/người.

Hãy làm thử phép tính (chỉ tính lượng lương thực dôi ra không thôi) thì:

- Nếu cả nước ta (80 triệu người) đều ăn gạo lứt thì một năm sẽ dôi ra:

5kg x 12 tháng x 80 triệu = 4.800.000 tấn lương thực/năm.

- Nếu cả thế giới (hơn 6 tỷ người) đều ăn cốc lứt thì hàng năm sẽ dôi ra:

5kg x 12 tháng x 6 tỷ = 360.000.000 tấn lương thực/năm

Không những thế, ăn cốc lứt sẽ giảm đi rất nhiều lượng thức ăn khác lẽ ra phải ăn kèm với cốc loại đã xát trắng cho đủ chất, mà chi phí cho thức ăn phụ lại luôn tốn kém hơn nhiều lần so với thức ăn chính.

Ngoài ra ăn cốc lứt còn phòng và chữa được rất nhiều bệnh, kể cả các bệnh nan y như ung thư, tim mạch, béo phì... nên không những sức khoẻ tăng mà gánh nặng y tế giảm rất nhiều.

Điều lý thú nữa mà ít người chú ý tới là, nếu ăn gạo lứt một thời gian hai, ba năm trở lên thì khả năng và cường độ làm việc sẽ tăng lên không ngờ, thời gian ngủ chỉ cần 2-3 giờ/ngày đêm đã đủ rồi!

Nếu toàn thế giới đều trở về lối ăn truyền thống: Ăn cốc lứt, không ăn thịt thì ích lợi còn to lớn hơn gấp bội phần, trái đất sẽ tươi đẹp hơn ngàn lần!

Những bằng chứng trên đây có ý nghĩa vô cùng to lớn đối với từng người, từng gia đình, từng quốc gia và toàn thế giới. Có lẽ không một ai khi thấy mà lại coi thường hoặc thờ ơ được!

Vì thế, *Ăn gạo lứt là biện pháp chăm sóc sức khoẻ ban đầu tốt nhất, đơn giản nhất, đại chúng nhất và còn góp phần to lớn cho Quốc kế dân sinh.*

Là chiến lược toàn cầu để thanh toán nạn đói, tăng cường khả năng làm việc! Phải chăng đây là giải pháp tuyệt vời để khắc phục nạn thiếu ăn vẫn luôn rình rập đe dọa hành tinh này?

Thực sự theo tính toán, trái đất này có thừa khả năng cung cấp cho mọi nhu cầu của loài người. Nếu biết khai thác và sử dụng đúng mức, trái đất sẽ có thể nuôi trên 14 tỷ người sống sung túc. Nhưng hiện tại mới có hơn 6 tỷ người mà cả nhân loại đã nơm nớp lo sợ nạn đói[18*]!

M. Gandhi nói: *"Trái đất có thừa khả năng cung cấp cho mọi nhu cầu của loài người, nhưng không thể thỏa mãn lòng tham của con người"!*

Từ những điều trình bày trên đây cho thấy: Loài người phải trân trọng cách ăn uống đúng đắn nếu muốn giữ gìn tài nguyên thiên nhiên và quan trọng hơn là bảo đảm cuộc sống quý giá của chính mình!

---

18 * *Ngoài ra, việc sử dụng đất, chủ yếu là đất màu mỡ để trồng những cây không phải là lương thực như trà, cà phê, ca cao, hồ tiêu và các loại hoa để phục vụ cho một số ít người giàu cũng là nguyên nhân ngày càng lớn thúc đẩy nạn đói thế giới bùng nổ và ngày càng trầm trọng! Việc trồng cây ăn trái tuy trước mắt người nông dân có thu nhập cao hơn trồng lương thực, nhưng xét trên quy mô toàn cầu thì hoa quả không phải là thực phẩm chính nên không thể thay thế lương thực được! Vì vậy trồng cây ăn trái cũng là không kinh tế!*

A. Acarya, lãnh tụ Tâm linh Đông phương nổi tiếng nói: *"Người ăn chay ngày nay là con người của tương lai, là những người định hướng cho nhân loại noi theo"!*

Chẳng những thế, điều vô cùng quan trọng, đến mức khó có thể diễn tả hết là, *chính việc ăn chay có thể ngăn ngừa những hậu quả do thói quen ăn thịt gây ra cho hành tinh* (mục 1-a trên đây). *Ăn thuần chay có thể cứu cho trái đất thoát khỏi hiểm họa suy tàn, cứu cho loài người và các sinh loài khác thoát khỏi vực thẳm diệt vong!*

Vấn đề không chỉ còn là thói quen, sở thích ăn thịt hay ăn chay nữa, mà là lương tâm, trách nhiệm trước sự tồn vong của trái đất và muôn loài!

CHƯƠNG BA
ĂN UỐNG THEO NGUYÊN LÝ ÂM - DƯƠNG

Ai hiểu được sự lý trái ngược của học thuyết Âm Dương thì cuộc đời là một trường đại học vĩ đại, trong đó người ấy được học hỏi suốt đời miễn phí. Trái lại, ai không hiểu học thuyết này, cuộc đời đối với họ chỉ là địa ngục!

(Ohsawa)

I- Tìm hiểu học thuyết Âm Dương.

Trước khi đi vào chương này, chúng ta nên tìm hiểu sơ bộ học thuyết Âm Dương ở một vài điểm chính dưới đây:

1- Khái nhiệm chung

Học thuyết Âm Dương là phần bao trùm, xuyên suốt cả bốn thành tựu lớn của Đông y học cổ truyền[1*].

Cổ Đông phương học cho rằng: *Âm Dương là quy luật của trời đất, kỷ cương của muôn loài,*

[1*] *Bốn thành tựu đó là: 1- Nhận thức thâm thúy về mối quan hệ giữa con người với vũ trụ. 2- Học thuyết Âm Dương. 3- Học thuyết Ngũ hành. 4- Học thuyết Kinh Mạch Lạc Huyệt.*

nguồn gốc của tiến hóa, cội nguồn của phát sinh và hưng diệt.

Luận giải về triết học Đông phương và Đông y học cổ truyền, không một tác giả nào, một tác phẩm nào lại không đề cập đến học thuyết cốt lõi này. Học thuyết cho rằng: *Mọi sự vật luôn luôn có hai mặt nương tựa vào nhau, mâu thuẫn nhưng thống nhất với nhau, vừa tương phản lại vừa đối xứng và là gốc của nhau. Hai mặt đó được khái quát hóa thành Âm và Dương.*

Lúc đầu học thuyết Âm Dương thể hiện tư tưởng triết học, sau đó được vận dụng rộng rãi trong các ngành: Thiên văn, Lịch sử, Nông học, Toán học, Vật lý, Y học...

Trong cơ thể con người, Âm Dương là bản thể của những cơ năng về sinh mạng (phần rõ) *và tâm linh* (phần mờ). *Âm nương theo Dương mà SINH, Dương tựa theo Âm mà HÓA. Hai mặt nương tựa nhau để TƯƠNG SINH. Mọi sự mất quân bình đều là đầu mối của bệnh tật!*

Quy luật biến hóa của mọi sự vật là quá trình sinh ra, lớn lên, trưởng thành, già đi, diệt vong và biến thành vật chất khác. Trong đó, Âm đại diện cho vật chất, Dương đại diện cho chức năng.

Sự đối lập, khống chế, nương tựa và chuyển hóa giữa Âm và Dương là nguồn gốc phát sinh, phát triển, biến hóa của mọi sự vật. Nếu quan

hệ đó bị vi phạm, phá vỡ thì mọi vận động, phát triển sẽ không bình thường, trở nên rối loạn: Trong vũ trụ sẽ sinh ra thiên tai, mất mùa. Nơi con người sẽ xuất hiện bệnh tật, tội ác, sự đê mạt, chém giết lẫn nhau...

2- Vài tiêu chuẩn để sơ bộ nhận biết tính Âm Dương của sự vật

Mặc dù Âm Dương hữu thanh vô hình, nhưng có thể dựa vào một số tiêu chuẩn sau đây để sơ bộ nhận định tính Âm Dương của sự vật:

a- Về xu hướng: Dương là hướng tâm, có tính co rút lại. Âm là ly tâm có tính dãn nở ra. Vì vậy:

- Vật nặng (hướng tâm lực) là Dương. Vật nhẹ (ly tâm lực) là Âm.

- Vật chất khô (có xu hướng co lại) là Dương. Vật chứa nhiều nước (có xu hướng dãn nở ra) như hạt đang nẩy mầm, giá, nấm, măng... thì Âm hơn.

- Những cây lá nhỏ hoặc thắt lại hay xẻ thùy như ngải cứu, cà rốt, xà lách xoong... Dương hơn. Những cây lá to như chuối, vả... Âm hơn.

- Người gầy, đen, khỏe mạnh, nhanh nhẹn, dẻo dai... là Dương. Người trắng, béo nhất là béo bệu, yếu đuối, chậm chạp... thuộc Âm.

b- Về địa dư, khí hậu:

- Vùng nóng Dương hơn vùng lạnh, nên: Cây cối, hoa quả vùng nhiệt đới Âm hơn cây cối hoa quả ở vùng ôn đới.

- Tại một vùng thì mùa lạnh Âm, mùa nóng Dương hơn, nên sản phẩm nông nghiệp trong mùa lạnh Dương hơn ở mùa nóng.

- Trên cạn Dương hơn dưới nước, nên: Cây mọc dưới nước như sen, súng, xà lách xoong... Dương hơn những cây mọc trên cạn.

- Vùng nước sâu (lạnh, tối) nên Âm tính cao, vì vậy rong rêu mọc dưới đó rất Dương.

Sống trong bùn (rất Âm), nên lươn rất Dương. Vì vậy ăn lươn bổ Dương chứ không phải bổ Âm như nhiều người vẫn thường nghĩ...

c- Về vị trí: Trong không gian, trên cao thuộc Dương, dưới thấp thuộc Âm. Vì vậy:

Ở thực vật:

Cây bò sát mặt đất (Âm) hoặc thấp như rau má, bí ngô... thuộc Dương. Cây mọc vươn lên cao (Dương) đều thuộc Âm.

Trong một cây bộ phận nào càng trên cao càng Âm, càng dưới thấp càng Dương hơn.

Những loại củ đâm sâu xuống đất (Âm) như cà rốt, củ cải, củ mài (sơn dược), sắn dây (cát căn)... là Dương. Trái lại, những củ nằm

ngang và nông như khoai tây, khoai lang, sắn... thì Âm hơn.

Trong cùng một củ, ở phía dưới sâu và thắt lại Dương hơn so với phía trên to và nông sẽ Âm hơn...

Ở người và động vật:

- Đầu ở trên cao (Dương) là Âm, chân hướng xuống đất (Âm) là Dương*.
- Bụng hướng xuống đất (Âm) nên thuộc Dương. Lưng hướng lên trời (Dương), nên thuộc Âm[2*].

Dương ở bên trong, Âm ở bên ngoài:

Vì vậy, các hạt ở bên trong luôn Dương hơn phần thịt ở bên ngoài.

Người nào Dương bên trong, Âm bên ngoài là hợp quy luật tự nhiên nên khỏe mạnh cuộc sống hài hòa, điềm đạm, dễ mến.

Trái lại người nào Âm lẩn vào trong, Dương tràn ra ngoài là ngược với tự nhiên như các vận động viên thể dục hình thể thì thực chất rất yếu[3*].

2* *Hầu hết các tài liệu, kể cả sách giáo khoa ở Việt Nam đều nói đầu là Dương, chân là Âm; bụng là Âm lưng là Dương... là do chỉ căn cứ vào vị trí của các bộ phận đó trong không gian mà không thấy mối tương quan logic giữa cơ thể với thiên nhiên và vũ trụ, nên không đúng! Xem thêm "Con người và Năng lượng sinh học" tập một sẽ rõ hơn về điều này!*

3* *Xem thêm quyển "Lắng nghe sự sống" chương "Chiều sâu của con người", sắp in.*

Các võ sỹ, bắp cơ nổi lên cuồn cuộn là Dương tràn ra ngoài nên tính tình thường nóng nảy, hung hăng. Điển hình là võ sỹ quyền anh lừng danh Mike Tyson!

d- Mùi vị:

- Các vị cay, chua, ngọt thuộc Âm tính
- Các vị mặn, đắng, chát thuộc Dương tính

Nhìn chung thức ăn nào làm nở mao mạch, gây cảm giác nóng như ớt, gừng, rượu... là Âm; ngược lại gây cảm giác mát như long tu, sắn dây, sâm, tam thất... thuộc Dương.

e- Màu sắc:

Theo phổ ánh sáng (đỏ, cam, vàng, lục, lam, chàm, tím) thì ba màu đầu: đỏ, cam, vàng Dương hơn; bốn màu sau: lục, lam, chàm, tím Âm hơn.

Vì vậy, các thực phẩm có màu đỏ, cam, vàng như thịt, trứng, cà rốt, bí đỏ, đậu đỏ, gạo đỏ, kê... thường Dương hơn, trái lại các thực phẩm có màu trắng, lục, xanh, lam, chàm, tím như giá, đậu, cà, vả, nho, măng cụt, khoai tía... Âm hơn. Đặc biệt cà dái dê màu tím nên rất Âm.

Chú ý: Tiêu chuẩn về màu sắc nhìn chung không chặt chẽ, nên phải kết hợp với các đặc điểm khác: Ví dụ, đu đủ, cam, xoài... có màu đỏ hoặc vàng nhưng lại thuộc Âm tính vì chúng ở trên cao. Trong khi rau má, xà lách soong... có

màu xanh lục nhưng bò sát đất hoặc ngâm dưới nước, lá nhỏ... lại thuộc Dương tính.

Tất cả các loại rau, củ, quả thuộc họ cà (Solanaceae) kể cả khoai tây đều thuộc Âm tính, nhất là cà dái dê (cà tím) rất Âm (vì vậy khi ăn loại cà này, người ta thường nướng trong lửa, rồi dầm muối để Dương hóa lên).

II- Tầm quan trọng và lợi ích của vấn đề ăn uống theo Âm Dương

1- Tầm quan trọng

a- Hiện tượng

Từ trước đến nay, có nhiều người nhờ ăn chay mà khỏi bệnh, sống khoẻ mạnh, vui tươi, yêu đời. Ngược lại, có người vì ăn chay mà trở nên bệnh tật, ốm yếu buồn rầu... Vì vậy những cảm nhận, ấn tượng, suy nghĩ trái ngược nhau xung quanh vấn đề này vẫn có đất tồn tại.

Ví dụ:

- Hiện nay ở các nước Âu Mỹ người ta rất đề cao việc ăn trái cây, rau sống để chữa bệnh (xem tiếp mục c dưới đây).

Nhưng theo giáo sư Ohsawa thì có những dân tộc ở Châu Phi và Ấn Độ do ăn nhiều trái cây mà chẳng hạnh phúc, không thông minh, lại còn rất khốn đốn, thậm chí điêu tàn hoặc đứng trên bờ vực thẳm diệt vong! Nhất là ở những bộ tộc đã kết hợp lối ăn truyền thống của mình với

cách ăn uống du nhập từ nền văn minh phương Tây (đường, sữa, trái cây từ xa, nước ngọt...).

b- Những bằng chứng Âm tính của hoa quả

- Với trẻ nhỏ thỉnh thoảng có đái dầm, nếu ban ngày cho ăn nhiều trái cây, (nhất là cam), thì ngay đêm đó chắc chắn sẽ không thể tránh khỏi bị ướt quần thâm chiếu!

- Những người bị chứng rụng tóc, có tới 90% là thích ăn trái cây. Người nào ăn ít trái cây, nếu ăn vài quả cam thì hôm sau tóc sẽ rụng nhiều gấp 10 lần ngày thường!

- Theo giáo sư Ohsawa thì số người bị bệnh đần độn bẩm sinh ở một vùng luôn luôn tỷ lệ thuận với lượng trái cây được tiêu thụ ở vùng đó. Mùa bệnh viêm tuỷ xám thường trùng với mùa trái cây!

Có thể thấy trường hợp điển hình là, ở nước ta cứ đến mùa vải thiều rộ là bệnh viêm não Nhật bản xuất hiện. Một số nhà Y khoa đã nghi ngờ rằng vải thiều mang mầm bệnh này! Các nhà khoa học của viện Pasteur Trung ương đã điều tra, nghiên cứu công phu nhưng không tìm thấy mầm bệnh và đã kết luận: *Vải thiều không liên quan đến bệnh viêm não Nhật Bản!*

Tôi nghĩ rằng, nếu coi vải thiều là nguyên nhân gây ra bệnh viêm não Nhật Bản là hoàn toàn không đúng, vì động vật bậc cao và thực vật không bao giờ mang chung mầm bệnh! Nếu hiểu

điều này thì chẳng phải tốn công sức tiền của để nghiên cứu nữa!

Nhưng nếu coi vải thiều *"vô can"* đối với bệnh viêm não Nhật Bản, cũng hoàn toàn sai! Vì, vải thiều rất Âm, nếu ăn nhiều cơ thể sẽ bị Âm hóa do vậy tạo điều kiện cho virus viêm não Nhật Bản xâm nhập và hoành hành!

Trong trường hợp này, và nhiều trường hợp khác tương tự, nếu không hiểu nguyên lý Âm - Dương thì mọi giải thích đều chỉ là những lập luận vụn vặt, bề ngoài, không thể đúng được!

- Theo giáo sư Ohsawa, người bị nám phổi (Âm tính) mà liên tục ăn măng, giá (thịnh Âm) thì lâu nhất là vài tuần sẽ bị ho ra máu hoặc thổ huyết, trẻ đã mắc bệnh lao mà ăn nhiều măng thì chẳng bao lâu sẽ cầm chắc cái chết...

- Ăn nhiều thịt, trứng, phoma... rất Dương, nên dễ bị bệnh tim mạch, là bệnh Dương tính cao. Bệnh này giết người đột ngột! Trái lại ăn nhiều đường, sữa, rượu, thực phẩm pha hóa chất... thịnh Âm, sẽ dễ bị ung thư, là bệnh Âm tính cao, bệnh này phát triển chậm, rất khó nhận biết ở giai đoạn đầu!

- Nhiều người ăn chay nghiêm ngặt, nhất là các nhà sư, nhưng lại ăn nhiều hoa quả và nấm (là loại Âm tính cao) nên sức khỏe không những không tốt mà còn bị suy sụp và mắc những bệnh hiểm nghèo. Hơn nữa, nấm không có diệp lục,

nên không sinh trưởng bằng con đường quang hợp (tự dưỡng) như thực vật, mà bằng con đường hóa học (dị dưỡng), cho nên không có thiên khí (Prâna).

Tôi thành thực khuyên mọi người, nhất là những người ăn chay không nên ăn nhiều hoa quả và nấm!

- Việc ăn uống không những ảnh hưởng rất rõ đến sức khỏe, tuổi thọ của mỗi người, mà điều vô cùng quan trọng là còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến thế hệ tương lai, chất lượng nòi giống sau này (xem tiếp mục VI "Ăn uống và trách nhiệm đối với hậu thế", chương bốn dưới đây).

c- Giải thích thế nào?

Nhìn chung, thực vật là Âm, trái cây mọc trên cao còn Âm hơn. Bằng chứng rõ nhất về Âm tính ở một số trái cây là: Khi đang lên cơn sốt cao (Dương thịnh), nếu lấy những loại quả chua như chanh, nho... chà xát lên thân thể thì nhiệt độ sẽ hạ xuống rất nhanh.

Các loại thức ăn có nhiều Âm tính nhất là: cà, đặc biệt là cà dái dê, (còn gọi là cà tím), nấm, măng, cam, đặc biệt đường và các loại tân dược, ma tuý...

Người Âu - Mỹ sống ở vùng lạnh (Âm) nên rất Dương, họ lại ăn nhiều thịt, trứng, pho ma... (thịnh Dương) nên trái cây và rau sống sẽ rất tốt đối với họ, vì không những cân bằng Âm -

Dương, mà còn tạo nội môi trường kiềm[4*], có tác dụng trung hoà, đặc biệt đào thải cặn bã độc hại của thức ăn huyết nhục. Trái cây cũng rất có lợi đối với người hoạt động nặng bằng cơ bắp hay những người thuộc tạng Dương.

Trái lại, người châu Á nói chung, Việt Nam nói riêng hằng ngày ăn thức ăn thảo mộc (Âm tính) nhất là đối với những người thuộc Âm tính hoặc đã điều trị lâu dài bằng hoá dược, bồi dưỡng bằng đường cát trắng và các Vitamin C, B, H, PP, hoặc dùng ma tuý (là những thứ rất Âm), nếu ăn nhiều hoa quả thì tai hại sẽ không thể lường được cả về thể chất lẫn tinh thần!

(Đáng buồn là mọi người vẫn có thói quen mua đường trắng, hoa quả để "thăm" người ốm và "bồi dưỡng" khi mệt nhọc)!

d- Nhận xét:

Thực phẩm cho ta đời sống và sinh lực, nhưng cũng có thể giết ta rất dễ dàng nếu ta ăn uống trái phép và nấu nướng không đúng cách.

Giáo sư Ohsawa quả quyết: *Ông có thể cho bạn một thực đơn tiết thực sát nhân, theo đó bạn sẽ lìa đời trong ít ngày bằng cách ăn uống những món rất mỹ vị hoặc tầm thường. Và bạn cũng có thể bằng cách đó giết một cách chắc chắn một người rất khoẻ mạnh trong khoảng vài tuần mà không bao giờ bị nghi ngờ!*

4* *Xem lại mục IV-1, chương 2*

Những điều trên đây cho thấy ăn uống theo Âm - Dương quan trọng đến mức nào! Nếu chỉ ăn chay đơn thuần mà không biết tuân theo nguyên lý Âm - Dương vô song thì nhiều khi không những không có lợi mà còn cực kỳ nguy hại đến tính mạng! Ngược lại, nếu ăn chay thuận theo nguyên lý Âm - Dương thì kết quả sẽ kỳ diệu không ngờ!

Chúng ta thấy những bằng chứng rất mâu thuẫn xung quanh vấn đề ăn uống nêu trên là hoàn toàn thống nhất với nguyên lý Âm - Dương. Ai không hiểu thấu đáo học thuyết này sẽ rất lúng túng, hoang mang trước những bằng chứng thực tế rất trái ngược trong cuộc sống.

Vận dụng học thuyết Âm - Dương trong lĩnh vực dinh dưỡng thật là phong phú, tinh tế và vi diệu! Cho nên, *Nếu chỉ biết đến sự bồ dưỡng của đồ ăn thức uống về phương diện hoá lý không thôi, nhiều khi người ta đã tự đầu độc, hoặc phung phí tiền bạc, thuốc men để làm trầm trọng thêm căn bệnh của chính mình! Vở bi hài kịch ấy đang hằng ngày hằng giờ trình diễn khắp nơi chung quanh chúng ta! Mọi người trên hành tinh này đều là diễn viên hoặc khán giả của vở bi hài kịch đó!*

Ai hiểu được sự lý trái ngược của thuyết Âm - Dương, thì cuộc đời là một trường đại học vĩ đại, trong đó người ấy được học hỏi miễn phí suốt đời. Ngược lại, không hiểu biết nguyên lý

Âm - Dương, thì cuộc đời này sẽ đầy rẫy đau khổ, bế tắc... là địa ngục!

2. Yêu cầu của nghệ thuật ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương

Ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương không phải là kiêng cữ tràn lan vô giới hạn, không phân biệt, mà là để cho bản thân không bị ràng buộc vào những thức ăn quyến rũ nhưng có hại đến sự an lạc của thân tâm. Như vậy là sự hiểu biết sẽ giúp chúng ta tự thắng mình, mà *"thắng người là mạnh, thắng mình là dũng"*!

Cách ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương giúp ta tránh được những tác hại là nhờ biết chọn lựa thực phẩm phải phép, phù hợp với đặc tính riêng của mình. Đó là cách ăn uống *trường sinh vô bệnh*, dựa trên nền tảng của Đông y học cổ truyền đã có trên 5.000 năm lịch sử.

Nghệ thuật ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương chỉ đạt đến mức linh diệu khi nào người thực hành thông triệt được dịch lý Âm - Dương, trong cách ăn không còn tham cầu của ngon vật lạ. Ở trình độ kiến giải đó người ta mới có thể vượt ra khỏi sự ràng buộc của dục vọng, tham lam, khao khát danh vọng và sự sợ hãi lo lắng không thành công.

Chỉ khi nào người ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương ý thức được sâu sắc rằng: Dịch lý Âm - Dương trong thân tâm liên quan mật thiết

tới sức khoẻ, hạnh phúc; Là con đường đưa đến chân lý, giúp con người thực hiện được chân ngã, thể nhập với chân như. Thậm chí, ăn uống đúng nguyên lý Âm - Dương có tác dụng như thiền định!

Cách ăn uống đó là minh triết của cổ Đông phương học!

Giáo sư Ohsawa nói: *"Khi đã hiểu thấu đáo nguyên lý Âm - Dương, người ta sẽ nhận thấy rằng trong vũ trụ không có gì là độc, mà chỉ có sự mất quân bình giữa Âm Dương, và khả năng vô biên của cơ thể: Quân bình Âm - Dương của tạo hoá, làm tiêu tan và trung hoà bất kỳ một chất độc nào... Cũng chẳng có người tốt kẻ xấu, mà chỉ là người ta ăn thức ăn tốt hoặc xấu mà thôi"!*

Sau khi thuyết trình về vấn đề trên tại viện Pasteur Paris giáo sư Ohsawa đã uống một cốc đầy dung dịch đậm đặc vi trùng tả lị, thương hàn trước mặt đông đảo cử tọa mà chẳng hề gì!

Từ đó chúng ta nhận thấy việc chữa bệnh dựa trên triệu chứng là nông cạn, hời hợt, sai lầm, đã đẩy con người vào sâu tội lỗi và khổ đau... như thế nào!

III- Những vấn đề cơ bản trong phép dưỡng sinh của Ohsawa

Thực phẩm là vấn đề quan trọng nhất trong đời sống. Muối và lửa là hai yếu tố nảy sinh ra sự

sai khác giữa cách ăn uống của con người và các loài vật. Với việc dùng lửa, kỷ nguyên hoá học ra đời. Con người dùng lửa để đun nấu, biến hoá đồ ăn, nghệ thuật nấu nướng hình thành. Nhờ nghệ thuật ấy con người đã tìm thấy sự khoái lạc trong miếng ăn và cũng chính từ đó sự sa đoạ, bệnh tật vì ăn uống xuất hiện! Vì thế, vấn đề trước tiên và cốt lõi nhất của phương pháp phòng, chữa bệnh phải là ăn uống hợp lý.

Có nhiều quan điểm và phương pháp khác nhau, nhưng phương pháp thực dưỡng theo nguyên lý Âm Dương của giáo sư G. Ohsawa đã đem lại kết quả rõ nhất, được nhiều người ở nhiều nước tán thưởng và thực hành hơn cả.

Nội dung cơ bản của phương pháp này là ăn gạo lứt, muối vừng (xem phụ lục 5) với những lý lẽ và cách tiến hành cụ thể như sau:

1- Thành phần thức ăn

a- Gạo lứt

Theo Đông y học cổ truyền, gạo lứt điều hoà năm tạng, bổ tỳ, vị, phế khí, ích thần kinh, mạnh tâm trí, cứng gân xương, giúp thân thể cường tráng (xem phụ lục 2).

Khoa học hiện đại cho rằng, gạo lứt có hơn ba mươi chất rất phù hợp với cơ thể con người cả về số lượng, chất lượng (bảng so sánh ở phụ lục 2). Thức ăn chỉ thiếu hoặc thừa một chất nào đó

cũng sẽ dẫn tới sự mất cân bằng trong cơ thể và bệnh xuất hiện!

Đặc biệt, trong thành phần của vỏ cám ngũ cốc chứa nhiều chất đạm trong đó có đầy đủ cả 9 Acid amin không thay thế với liều lượng khá cao, cân đối; và các Vitamin, khoáng, chất béo...

Gần đây một số nhà khoa học ở Anh và Nhật còn tìm thấy trong cám của cốc loại có chất tiền Vitamin C, có thể chịu được trên 150 độ; và các chất khoáng cũng như một số chất có hoạt tính phòng, chữa bệnh quan trọng như Selen (chống ung thư, và rất cần thiết cho tim), acid phytin (đào thải chất độc), Glutamin (chống nhiễm xạ)...

Trong cám còn có chất xơ có vai trò kích thích nhu động ruột, đẩy mạnh quá trình bài tiết chống sự tích luỹ cholesterol trong máu... Mầm gạo chứa nhiều Amylase là enzym phân giải tinh bột trong hạt gạo và Vitamin E có vai trò quan trọng trong quá trình phát dục.

Chính vì vậy mà hạt gạo trắng (đã mất hết cám) là kém phẩm chất, khi ăn vào sẽ làm trì trệ các chức năng điều tiết vô cùng tinh tế của cơ thể, nên chỉ là chất bã, không những đã mất hoặc giảm nghiêm trọng các thành phần quan trọng mà còn bị mất đi cả tính toàn vẹn không thể phân chia được của hạt gạo (gieo hạt gạo

lứt sẽ mọc lên cây lúa, nhưng hạt gạo trắng thì không còn khả năng đó nữa).

Có thể nói, *gạo lứt có đầy đủ mọi yếu tố cần thiết cho đời sống con người. Gạo lứt nói riêng, ngũ cốc lứt nói chung là sự tổng hợp kỳ diệu nhất của thiên nhiên, là ân huệ của vũ trụ ưu ái ban tặng cho loài người!*

b- Vừng

Đông y học cổ truyền cho rằng *vừng không những là một thực phẩm quý mà còn là một vị thuốc bổ, không độc, đi vào bốn kinh: Phế, Tỳ, Can, Thận; có tác dụng ích gan, cường thận, nhuận tràng, lợi sữa, bổ huyết, tư Dương, cường tráng, ích khí lực, bổ ngũ tạng, dưỡng não tuỷ, bền gân cốt, sáng tai mắt, đen râu tóc, da dẻ mịn màng, ngừa và trị phong tà, chữ trị thương phong hư nhược, thêm sức chịu đựng đói khát, sống lâu...*

Khoa học hiện đại cho rằng: *Vừng có tỷ lệ đạm cao và nhiều chất rất cần thiết cho cơ thể như đồng, leucithin, một số acid đặc, acid lỏng...*

Dầu vừng nguyên chất là chất béo không no nên không gây xơ mỡ động mạch, lại bổ và mát, có thể trị bệnh về mắt, có tính sát trùng, nên dùng để bôi vết bỏng chống phồng dộp, bôi các vết thương, xức ghẻ... rất tốt.

Những nơi bị rải chất độc hóa học cây cối chết hết, thì vừng là cây có thể mọc lại đầu tiên.

Chứng tỏ cây này có khả năng đề kháng và sức sống rất mạnh!

Gần đây bác sỹ F. Karach người Ucraina công bố nghiên cứu của ông về ngậm dầu vừng hàng ngày, nhất là buổi sáng mới thức dậy, có thể chữa được rất nhiều bệnh, kể cả những bệnh nan y, đã làm sửng sốt nhiều nhà khoa học. Một số người ở Việt nam, trong đó có tôi đã thực hành, kết quả thật bất ngờ!

Vừng quý giá như thế, cho nên chúng ta không ngạc nhiên khi thấy câu chuyện "Alibaba và bốn mươi tên cướp" trong kho tàng truyện cổ tích lừng danh, chìa khóa để mở được kho báu chính là *"Vừng ơi"!*

c- Muối (xem chương hai mục II - 2 - c)

d- Nước (xem chương hai mục II - 3)

Điểm nổi bật của phép dưỡng sinh theo giáo sư Ohsawa là:

- Dùng thức ăn thông thường nhưng được sử dụng đúng nguyên lý Âm - Dương của trời đất, đã tạo ra sự màu nhiệm ngoài sức tưởng tượng. Ohsawa không phải chỉ nhấn mạnh, coi trọng Dương, khinh thường Âm, mà xác lập tỷ lệ Âm / Dương lý tưởng là 5/1.

- Khi dùng Dương, ông chủ trương tìm trong Âm (cốc loại), chứ không phải trong Dương (huyết

nhục). Khi dùng Âm lại lấy nước bọt trong chính cơ thể. Đó là *dùng Dương trong Âm* (nên đã quen với Âm) và *dùng Âm trong Dương* (đã quen với Dương). Đồng thời *tận dụng cả Âm trong Dương và Dương trong Âm.*

Nhìn chung, thực phẩm có nguồn gốc động vật Dương hơn thực vật. *Theo nguyên lý vô song thì trong Âm có Dương, trong Dương có Âm.* Vì thế khi ăn ta nên chọn thảo mộc Dương tính như hạt cốc loại nguyên cám, cà rốt, bí đỏ, đậu đỏ, củ cải, củ sen... chứ không nên ăn những thực vật thịnh Âm như trái cây, nhất là cà dái dê. Nếu cần và thích ăn thực phẩm gốc động vật thì nên chọn những loại ít Dương hơn như cá, sò, ốc, mực... chứ không nên ăn thịt nhất là trứng (thịnh Dương)!

Khi ăn (nhai kỹ) thì hai yếu tố Dương trong thức ăn và Âm trong nước bọt sẽ tương giao, hoà đồng, dung nạp lẫn nhau nhằm thực hiện nguyên lý vô song mà Ohsawa tìm ra là *"Âm - Dương hoà hợp"*. ("Hoà" là dung hoà để tương tế nhau, "Hợp" là cùng hợp tác để tăng khí lực, tuổi thọ).

Các thức ăn cực Âm như đường trắng, cà dái dê... vốn không có sự hoà hợp Âm - Dương trong nó, khi ăn vào chúng không thực hiện được sự hoà hợp trong cơ thể nên không có lợi, cần phải loại trừ khỏi khẩu phần ăn.

Các thức ăn thịnh Dương như thịt, trứng, pho ma mặn... và thịnh Âm như đường, hoa quả... do quá sai khác, xa lạ nhau nên khi cùng ăn vào cơ thể, chúng sẽ xung khắc, chứ không thể hòa hợp với nhau được... nên làm rối loạn sinh lý, sinh ra bệnh tật cho người ăn!

Tốt nhất nên ăn những thức ăn ở mức gần quân bình (tỷ lệ K/Na bằng 5).

2- Nấu nướng chế biến

a- Nhận thức

Với thành phần và công dụng như đã nói trên, có thể coi gạo lứt, vừng, muối, nước là một thực đơn cơ bản, một toa thuốc trong mọi toa thuốc, có cơ cấu điều hoà, quân bình rất phù hợp với cơ thể con người.

Tuy nhiên, để đảm bảo hiệu quả của thực đơn cơ bản thì khâu nấu nướng, chế biến có vai trò cực kỳ quan trọng, đòi hỏi phải am hiểu từ khâu chọn nguyên liệu đến kỹ thuật chế biến và ăn uống đúng cách.

Nếu chất lượng của gạo, vừng, muối không đảm bảo, có thể coi như thuốc phế phẩm; Nấu nướng không đúng cách là bào chế thuốc sai; Ăn uống không đúng phương pháp là dùng thuốc không đúng... thì chẳng những không tăng cường sức khoẻ, không chữa được bệnh mà còn có thể gây bệnh cho cơ thể.

b- Nấu cơm gạo lứt, nên thêm một ít muối và tốt nhất nấu bằng nồi đất. Có thể nấu bằng nồi áp suất vì vừa nhanh lại vừa chín nhừ: trong quá trình nấu thì lửa, muối và áp suất sẽ làm tăng thêm Dương tính của cơm.

Kinh nghiệm của bản thân tôi, nấu cơm gạo lứt nên thêm ít đậu đỏ, vo gạo và đậu, đổ đủ nước, thêm ít muối cho đậm đà và tăng Dương tính, rồi ngâm từ 12 đến 20 giờ và giữ nguyên nước ngâm ấy để nấu, cơm sẽ chóng chín, đỡ tốn thời gian, củi, điện, hoặc gaz... Khi nấu, đun cho cơm sôi đều khoảng 10 đến 15 phút, rồi tắt lửa hoặc ngắt điện khoảng 30 đến 40 phút, rồi lại đun tiếp cho đến khi chín kỹ. Như vậy cơm sẽ tơi, không bị cháy và dính nồi, ăn rất ngon!...

Đối với thức ăn Âm tính nhiều, nên nấu lâu và cho nhiều muối hơn để "Dương hoá" chúng. Ngược lại thức ăn Dương tính cao thì chỉ cần nấu với ít muối và thời gian ngắn hơn.

c- Làm muối vừng

Cần chú ý, rang vừng vừa chín ròn, rang muối thật khô và giã chung với nhau, làm cho dầu ở vừng tiết ra thấm vừa đủ bao bọc xung quanh các phần tử muối nên khi ăn không thấy mặn, lại giúp cho muối có đủ thời gian đi tới những nơi cần thiết, tránh những tác dụng không đúng chỗ, gây khát nước. Cũng không nên giã vừng mịn quá, dầu sẽ ra nhiều, không bảo quản được lâu.

Muối vừng mỗi lần chỉ nên làm đủ ăn trong một tuần là vừa, không nên để lâu dầu vừng sẽ gây mùi khét, khó ăn.

Tỷ lệ giữa vừng và muối cũng tuỳ người ăn:

- Người lớn bình thường 8 - 10 phần vừng, một phần muối.
- Người già, trẻ nhỏ, người tạng Dương: 10 - 12 phần vừng, một phần muối.
- Người tạng Âm, hoặc lao động nặng: 5 - 6 phần vừng, một phần muối.
- Trẻ nhỏ dưới 6 tuổi và người đang cho con bú nên ăn nhạt, trẻ dưới 9 tháng tuổi không nên thêm muối. Vì trẻ nhỏ Dương tính cao, nếu ăn mặn, Dương quá sẽ chậm lớn. Ngược lại cho trẻ ăn nhạt (Âm tính hơn) sẽ giúp quân bình Âm Dương nên trẻ lớn nhanh hơn!

3- Cách ăn uống

Để đảm bảo cho phương pháp thực dưỡng nói chung, phép thực dưỡng Âm - Dương theo Ohsawa nói riêng phát huy hiệu quả tốt nhất, ngoài việc phải biết chọn thức ăn đúng, có chất lượng (thuốc tốt), nấu nướng và chế biến đúng cách (bào chế tốt), thì khâu ăn uống đúng phép (dùng thuốc đúng cách) có một vai trò vô cùng quan trọng! Có thể nói *cách ăn uống là bí quyết của sức khoẻ con người!*

a- Cách uống

Uống đúng cách là phải uống từ từ, khi đưa nước vào miệng không nên nuốt ngay mà ngậm một lát cho nhiệt độ của nước cân bằng với nhiệt độ cơ thể, sau đó nuốt từng tý một, như thế chỉ cần uống ít đã đáp ứng được cảm giác khát!

Trái lại, uống ừng ực thì uống nhiều mà vẫn không hết khát.

Nguyên tắc quan trọng của cách uống theo Đông phương là: *"Ăn đồ uống"!*

b- Cách ăn

Trong cách ăn có nhiều điểm, nhưng quan trọng nhất, cần được nhấn mạnh nhiều nhất và có tác dụng lớn nhất chính là *nhai kỹ.*

Theo *"phép thực dưỡng Âm Dương"* thì mỗi búng cơm phải nhai trung bình 80 - 100 lần, nhai đến khi cơm nhuyễn thành sữa mới nuốt, đó là *"uống đồ ăn"*.

Thoạt mới nghe phải nhai nhiều như thế, không ít người thường ngại ngần sợ mình không đủ kiên trì. Xin bạn đọc đừng vội, hãy bình tĩnh đếm số lần nhai một búng cơm một vài lần, bạn sẽ thấy không phải là nhiều lắm đâu! Sau đó dựa vào độ mịn của cơm trong miệng để biết mình đã nhai đủ và đã có thể nuốt được chưa.

c- Ích lợi của việc nhai kỹ thức ăn

- Trước hết, nhai không chỉ giới hạn ở việc nghiền nhỏ thức ăn để dễ nuốt và làm cho dạ

dày đỡ mệt, tuy điểm này cũng rất quan trọng. Mà, nhai kỹ còn tiết nhiều nước bọt, là loại thể dịch mà cổ Đông phương gọi là *"cam lồ"* (sương ngọt của trời) có tác dụng trước nhất là giải độc[5], sát trùng ngay trong miệng làm cho răng miệng được sạch, sau đó dịch thể này thấm nhuần tạng phủ, nuôi dưỡng cho da thịt tốt tươi, trẻ trung, mát mẻ... do vậy làm giảm nhu cầu uống nước.

Nước bọt còn tác dụng làm nhuận trạch, tư dưỡng các tạng phủ, lọc sạch các chất dơ uế, giữ lấy những thứ nguyên chất, tinh khiết và đưa vào thận hoá thành "tinh" cho cơ thể. Tính kiềm của nước bọt sẽ hạn chế tác hại của các thức ăn tạo phản ứng acid trong cơ thể. Vì nội môi trường acid sẽ rất có hại cho sức khỏe (xem chương 2, mục IV-1).

Nhai dối không những không nghiền kỹ được thức ăn, mà còn làm giảm sự tiết nước bọt, rối loạn hoạt động của dạ dày và các cơ quan khác, khiến thức ăn khó tiêu, dễ trương sinh, sinh hơi độc, thường gọi là "sinh nhiệt" gây khát nước, và lâu dài là các bệnh mãn tính.

Nhai kỹ thì cảm giác đói mau chóng chấm dứt, nên có thể dễ dàng ngừng ăn khi bụng vừa đủ no, do vậy sẽ tránh được tình trạng ăn nhiều quá mức cần thiết. Điều này có ý nghĩa vô cùng

5 *Trong một số cuộc liên hoan, nhiều người bị ngộ độc thức ăn, nhưng có những người chẳng hề gì cả. Phải chăng họ nhai kỹ nên nước bọt đã hóa giải hết độc tố trong thức ăn?*

to lớn, vì con người là sinh loài rất tham ăn và ăn nhiều nhất! Bình thường con người ăn gấp từ ba đến mười lần so với nhu cầu của cơ thể. Những người béo phì còn ăn nhiều hơn thế! Nếu ngừng ăn khi vừa đủ thì cơ thể sẽ nhẹ nhàng, tinh thần, khí lực được sung mãn, thanh sảng nên khỏe mạnh, minh mẫn.

Ngược lại, ăn nhiều quá khả năng hấp thụ của cơ thể thì phần thức ăn không kịp tiêu hóa sẽ lên men thối, gây ra những triệu chứng uể oải, mệt mỏi, phù nề, béo phì, nổi u nhọt, làm giảm tư duy trong sáng...

Thực tế cho thấy, các loài gặm nhấm, nhất là chuột, do ăn nhiều nên tuổi thọ rất thấp so với các loài khác. Trong khi các loài bò sát, nhất là rắn, rùa, vì ăn ít nên tuổi thọ rất cao và rất khỏe!

Ấy là không kể trong lúc ta ăn quá thừa đến độ sinh bệnh, thì còn nhiều người không có mà ăn. Ăn như thế là một tội ác!

Nhai kỹ sẽ giúp các enzym trong nước bọt, đặc biệt Amylase có đủ thời gian chuyển hóa thức ăn ngay tại miệng. Nhiều loại thức ăn chỉ tiết hết hương vị của nó khi được nhai kỹ: Các loại cốc và rau củ càng nhai kỹ bao nhiêu càng thấy ngon, ngọt bấy nhiêu!

Ở Á Đông tương truyền rằng các tiên gia, đạo sĩ rất quý trọng nước bọt, coi đó là *"nước cam lồ"*, là thứ thuốc *"cải lão hoàn đồng"*, chuyên trị

các chứng lao thương cùng hết thảy hàng nghìn bệnh hư tổn, đồng thời chống ngoại tà, tiêu âm thực, tránh nhiễm bệnh... làm cho người nhẹ nhàng, khoan khoái, trẻ dai, sống lâu...

Trình Chung Linh, một danh y Đông phương quả quyết: *Nuốt nước bọt là cách trị bệnh Âm hư, nguồn gốc của bệnh lao trùng, hay hơn hết thảy mọi phương sách.*

Đông y học cổ truyền còn cho rằng: Các bệnh Âm hư thường phát nóng do Âm thủy không khắc chế được Dương hoả. Trường hợp này nên liên tục nuốt nước bọt xuống để bồi bổ chân thuỷ, làm cho thuỷ (Âm) thăng lên khống chế hoả "Dương" ở trên.

Nước bọt xứng đáng là một loại "thần đan diệu dược"!

Để sử dụng một cách không lãng phí nguồn nước bọt, mà Đông y học cổ truyền coi là thứ nước quý giá như vàng, như ngọc, tôi thường phổ biến cho nhiều người áp dụng rất kết quả phương pháp sau đây:

Hàng sáng khi thức dậy không nhổ nước bọt, cũng không súc miệng hay đánh răng (nên đánh răng buổi tối trước khi đi ngủ sẽ tốt hơn), mà nhai luôn một thìa vừng rang chín để nguyên hạt, nhai đến khi thành sữa mới nuốt dần.

Làm như vậy miệng sẽ hết hôi, luôn thơm tho, dễ chịu; Lại rất sạch: dù sáng dậy lưỡi có

nhiều bợn (rêu) nhưng sau khi nhai một thìa vừng rang, sẽ sạch ngay! Hơn nữa, bất cứ lúc nào, trong miệng cũng không bao giờ thừa, hoặc thiếu nước bọt. Thực hiện lâu dài sẽ đen tóc, chắc răng, mịn da, hết táo bón, mạnh thận, khi về già không bị run tay chân, nói năng lưu loát, mạch lạc...

Dùng vừng trắng hay vừng đen đều tốt, có thể trộn hai loại trên mà dùng, nhưng phải là vừng còn nguyên vỏ.

Theo phương pháp "thực dưỡng Âm - Dương" của giáo sư Ohsawa thì nước bọt giữ phần chính trong *"nguyên lý Âm"*, muối và lửa giữ phần chính trong *"nguyên lý Dương"*. Nhai kỹ là để cho Âm - Dương hoà hợp và quân bình sẽ đem lại sức khoẻ, sự trẻ trung, vô bệnh và trường thọ.

Các đạo sĩ Yogar Ấn Độ còn cho rằng: Nhai kỹ và chậm sẽ chiết rút được tối đa sinh khí (Prâna) chứa trong thức ăn và phải nhai cho tới khi không còn nhận thấy mùi vị của thức ăn nữa, thì Prâna trong thức ăn mới chiết rút ra hết để cung cấp cho cơ thể.

Muốn hấp thu triệt để thiên khí trong thức ăn, thì khi nhai nên ngậm miệng, như vậy trông vừa đẹp, lịch sự, mà Prâna không bị thất thoát ra ngoài.

Tu sĩ Yogar Ramacharaka còn cho biết: Nhai kỹ và chậm thức ăn sẽ bổ dưỡng bằng hai lần và thu được sinh khí (Prâna) nhiều hơn 3 lần so với khi ăn nhai dối.

Chính vì vậy mà nhiều tu sĩ phái khổ hạnh hàng ngày chỉ ăn một bữa có khi không no, nhưng nhờ nhai kỹ, nhai chậm mà vẫn đủ chất, khoẻ mạnh sống lâu.

Viết đến đây tôi chợt nhớ tới câu nói của cổ nhân *"Miếng ăn đến miệng còn để rơi"*! Nhưng ăn mà không nhai kỹ, nhai đúng cách... thì ngay cả miếng ăn đã đưa vào miệng, qua dạ dày rồi... vẫn bị mất! Vì cơ thể không hấp thu được các thành phần quý giá trong đó, như thế có phải là lãng phí, vô lý hết sức không?

Nhai kỹ còn kích thích tuyến mang tai tiết ra chất parotin, chất này có đủ thời gian ngấm qua hạch lâm ba (hệ bạch huyết) rồi vào máu, kích thích hoạt động của các tế bào, đặc biệt kích thích hệ bạch huyết tạo ra lympho bào T làm cho cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung, có khả năng đề kháng tốt với bệnh tật.

Nếu ăn không nhai kỹ và chậm thì chất Parotin không những tiết ra ít mà sẽ theo thức ăn xuống dạ dày và bị dịch vị phân hủy. Sự lãng phí này rất ít người biết tới!

Cử động nhai của hàm còn kích thích, điều hoà nhu động của dạ dày, ruột do đó có tác dụng

rất tốt trong việc tiêu hoá thức ăn. Đồng thời còn kích thích gan, lá lách tiết dịch và hoạt động hữu hiệu trong quá trình tiêu hóa.

Nhai kỹ khí huyết trong đầu được lưu thông, do vậy não hoạt động hữu hiệu hơn. Động tác nhai còn kích thích hệ thần kinh giao cảm điều hòa, đẩy mạnh hoạt động của các tạng phủ, các tuyến nội tiết, nhịp tim và sự co dãn của mạch máu và làm cho hệ thống cơ mặt hoạt động nhiều, đó là quá trình luyện tập làm cho mặt trở nên linh hoạt, trẻ trung, cân đối...

Hơn thế nữa, trong khi nhai chậm và kỹ sẽ làm tăng khí lực cho các trung tâm thần kinh. Do vậy nhai kỹ, nhai chậm con người sẽ thông minh hơn lên!

Điều quan trọng là nhai kỹ sẽ làm tăng cường tiềm thức và tư duy sâu thẳm. Có lẽ vì thế mà ông cha ta đã ghép hai từ "*nghiền*" với "*ngẫm*" đi liền với nhau, nghĩa là nhai có nghiền kỹ thì ngẫm nghĩ mới sâu và khuyên rất thâm thúy: "*Ăn phải nhai, nói phải nghĩ*"!

Thực tế cho thấy: Những người luôn ăn vội vàng, nhai không kỹ thường suy nghĩ không sâu. Trẻ bị tật bẩm sinh không có phản xạ nhai mà chỉ nuốt thức ăn, thì trí não kém phát triển.

Mặt khác, khi ngồi nhai yên tĩnh, thư thái chính là lúc ta được nghỉ ngơi, thanh thản, cũng là dịp luyện tập tính kiên trì, điềm đạm, buông

thả... Tác dụng không kém so với ngồi thiền!

Điều này có thể hiểu như sau: Trong thiền định, hành giả chú tâm để trở về "không", điều này rất khó. Nhưng nếu vừa nhai kỹ, vừa chú tâm đến việc nhai hoặc đếm số lần nhai, ta sẽ quên tất cả những chuyện vô bổ, tâm ta thoát khỏi mọi đam mê trần thế!

Ăn uống theo đúng luật Âm Dương chính là thực hành nguyên lý vô song của vũ trụ thì chẳng những thể chất khỏe mạnh (luôn ăn ngon, ngủ sâu, không mệt mỏi); trẻ trung (luôn khoan khoái, vui tươi) và trường thọ. Đó chính là sự quân bình! Đạt được trạng thái quân bình, con người có thể chấp nhận tất cả những gì xẩy đến bằng nụ cười bao dung, thanh thản. Đồng thời, theo giáo sư Ohsawa, nó còn mở ra cánh cửa của:

- *Tự do vô biên*
- *Hạnh phúc vĩnh hằng*
- *Công bằng tuyệt đối*

Khi sức khỏe thể chất và tinh thần đạt mức hoàn hảo thì khả năng linh cảm hay trí phán đoán sẽ nở hoa[6*]!

Những bằng chứng trên đây cho thấy nhai kỹ có vai trò quan trọng đến mức độ nào! Nhai kỹ có lợi chẳng những cho thể xác: hết bệnh tật,

---

6* *Người thường, trí phán đoán bị che mờ, đó là cội nguồn của mọi xấu xa, bệnh hoạn, tội ác, khốn cùng và chiến tranh!*

khỏe mạnh, sống lâu, mà còn làm cho tinh thần sảng khoái, minh mẫn, trí tuệ thông minh, sáng suốt, thậm chí sự giác ngộ tâm linh tăng trưởng nhanh!

Đó lại chính là những phẩm chất của sức khỏe tinh thần, thành quả của thiền định!

4- Phương pháp đơn giản nhất để đánh giá chất lượng thức ăn

Theo phương pháp "Âm-Dương thực dưỡng", tốt nhất là thực phẩm phải đảm bảo tỷ lệ Âm/ Dương bằng 5/1. Nhưng trong quá trình nấu nướng, chế biến, các yếu tố vật lý (nhiệt độ, áp suất), hoá học (muối, nước) đã làm thay đổi tỷ lệ ấy do sự đun nấu, pha loãng, làm khô, hóa hợp giữa các thành phần trong thực phẩm với nhau... Vì vậy tỷ lệ ban đầu đã thay đổi rất nhiều, nên việc đánh giá rất phức tạp.

Vì vậy, giáo sư Ohsawa đã nêu một phương pháp rất đơn giản, dễ dàng và thực dụng đối với mọi người để đánh giá chất lượng thức ăn bằng cách hằng ngày quan sát phân và nước tiểu của mình như sau:

a- Phân

Phân phải có màu vàng sẫm hay hơi nâu, độ cứng vừa phải, tạo thành khuôn, có búp, nổi trên nước, mùi không khó chịu... là thức ăn hôm trước có tỷ lệ Âm - Dương thích hợp.

Người khoẻ mạnh, ăn theo phương pháp Ohsawa lâu ngày, sau khi đại tiện có thể không cần dùng giấy vệ sinh hay rửa nước (như những động vật), là đã đạt kết quả tuyệt vời!

Ngược lại, nếu phân có màu nhạt là do thức ăn hôm trước Âm tính. Màu ngà hay xanh lục là do thức ăn nhiều Âm tính. Phân nát, chìm, gần với màu đen là Âm thái quá. Nếu phân có mùi khó chịu, chứng tỏ sự vận chuyển của đường tiêu hoá không tốt...

Mỗi ngày đại tiện một lần là bình thường, nếu táo bón hoặc đại tiện hơn hai lần trong một ngày là đường tiêu hoá có sự rối loạn khá trầm trọng.

b- Nước tiểu

Nước tiểu tốt sẽ có màu vàng sẫm nhưng trong, không đục.

Nếu nước tiểu màu vàng nhưng sau 10 - 15 phút có lắng cặn là bệnh khá nặng, có thể là bệnh thận, hoặc do thừa calory hay thức ăn hôm trước thiếu yếu tố Dương. Nếu nước tiểu quá loãng, trong và số lượng nhiều thì rất có thể đã bị bệnh tiểu đường!

Mỗi ngày (24 giờ) đàn ông đi tiểu ba lần, đàn bà đi tiểu hai lần là tốt. Nếu đi tiểu hơn bốn lần/ngày là đã bị bệnh hoặc do uống nước quá nhiều, và như vậy là tim, thận phải làm việc quá mức (xem lại phần "nước" chương hai mục II- 3).

5- Giá trị dinh dưỡng và tác dụng chữa bệnh theo phép thực dưỡng của Ohsawa.

Nhiều người thường nghĩ: Các thức ăn thông thường như gạo lứt, vừng, đậu đỏ, bí đỏ, cà rốt, rau cải, muối... thì có gì là lạ, và làm sao có thể có đủ chất dinh dưỡng mà nuôi cơ thể chứ đừng nói đến khả năng chữa khỏi bệnh tật.

Trả lời vấn đề này, chúng ta hãy xem xét vài khía cạnh chính dưới đây:

a- Trước hết là giá trị dinh dưỡng của thức ăn theo phương pháp này

Loại trừ mục đích *"Sống để ăn"*, ăn cho khoái khẩu thì "Phép thực dưỡng Âm - Dương" không đáp ứng được. Còn với yêu cầu chân chính *"Ăn để sống"*, ăn đủ chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể thì:

Gạo lứt có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng với tỷ lệ tuyệt hảo, cung cấp cho mọi nhu cầu chính đáng của cơ thể con người.

Ngoài ra gạo lứt còn có những tính dược vô cùng quý giá như: Phòng chống ung thư, chống nhiễm xạ, đào thải độc tố... nên cây lúa và hạt gạo lứt xứng đáng được người cổ Đông phương tôn vinh là "hạt ngọc", là "Thượng đế" (phụ lục 2).

Vừng, đậu đỏ, bí đỏ, cà rốt, muối... có thành phần rất bổ dưỡng và Dương tính cao.

Vậy thì còn đòi hỏi gì hơn thế nữa?

b- Thứ đến, xét về giá trị chữa bệnh

Thói thường vẫn nghĩ; chữa bệnh thì phải dùng thuốc, mà thuốc quý là những thứ rất khó kiếm, từ một nước nào xa xôi đưa tới, hoặc phải là một hoá dược có công thức phức tạp do các nhà bác học lỗi lạc vùi đầu nghiên cứu trong viện bào chế nhiều năm, hay ít nhất cũng phải là *"bí truyền"*...

Thậm chí người ta còn khờ dại tin rằng: Thuốc càng đắt tiền càng tốt (!) Và thế là họ trở thành mồi ngon cho những người kinh doanh bất chính.

Tệ hại hơn nữa, có người còn nghĩ: Nếu lỡ dùng thuốc thật đắt, thật quý hiếm... mà có bị chết thì người bệnh sẽ được "ngậm cười" nơi chín suối (!) Thân nhân cũng được toại nguyện, yên lòng (!). Thật là một sự mê lầm tai hại, đáng thương hết chỗ nói!

Nếu hiểu thế nào là thuốc hạ phẩm, trung phẩm, thượng phẩm... theo quan điểm chân chính của Đông y học cổ truyền[7*], người ta sẽ thấy ý nghĩ trên là mê lầm, tai hại biết chừng nào! Và *"phương pháp thực dưỡng Âm – Dương"* theo Ohsawa thâm thuý, cao siêu đến đâu!

c- Tuy thức ăn thông thường

---

7 Xem tiếp chương 6 "Triển vọng của vấn đề Thực dưỡng"*

Nhưng được sử dụng theo đúng nguyên lý Âm - Dương của vũ trụ, nên thực hiện được sự mầu nhiệm ngoài tưởng tượng. Giống như chỉ có bảy nốt nhạc đơn thuần, nhưng khéo phối hợp với nhau đã sản sinh ra những bản nhạc tuyệt tác! Từ hai mươi bốn chữ cái ghép lại có thể sáng tạo lên những áng văn chương bất hủ muôn đời!... Giá trị của một bức tranh không phải do giấy, do khung mà là do nơi nghệ thuật thể hiện... Giá trị của phép thực dưỡng theo Ohsawa cũng tương tự như thế!

Chính vì vậy, trong lĩnh vực chữa bệnh bằng thức ăn đã lưu truyền những câu nói bất hủ của các đại danh y Đông Tây: *"Thức ăn thay thuốc có phần lợi hơn"* (Hải Thượng Lãn Ông), *"Thầy thuốc tốt nhất là bản thân thiên nhiên"* và *"Thức ăn phải là thuốc, thuốc phải là thức ăn của bạn"* (Hypocrat).

d- Một số băn khoăn thắc mắc trong việc áp dụng chế độ ăn chay và ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương

Khi giảng bài, trình bày, trao đổi và khuyên người bệnh thực hiện chế độ ăn uống, tôi thường gặp những ý nghĩ băn khoăn, thắc mắc trước việc thực hiện chế độ ăn chay và ăn theo nguyên lý Âm - Dương như sau:

**** Không đầy đủ chất bổ dưỡng nuôi cơ thể?***

<u>Trả lời</u>: Vấn đề này đã được giải đáp đầy đủ và cặn kẽ ở các phần trên, chủ yếu ở chương 1 và chương 2, phụ lục II. Những ai còn thắc mắc, xin đọc kỹ lại những phần đó.

Sau khi nghe lời khuyên ăn uống tiết thực rất nhiều người liền hỏi: *"Vậy thì tôi ăn gì đây"?* Câu hỏi này đã tiết lộ nguồn gốc bệnh tật và nỗi bất hạnh của người hỏi. Theo Ohsawa, nó chứng tỏ một đầu óc kém cỏi, ích kỷ, tự cao tự đại và đã phạm hết tội lỗi này đến tội lỗi khác trong cuộc sống hàng ngày mà vẫn không ý thức được tội lỗi của mình! Họ không hiểu rằng từ các nguyên liệu đơn giản, rẻ tiền, dễ kiếm... nhờ nghệ thuật nấu nướng có thể chế biến ra những món ăn rất ngon, hấp dẫn, bổ dưỡng...

Các nhà dinh dưỡng học đã chỉ ra: Loài người luôn luôn ăn nhiều hơn so với nhu cầu của cơ thể từ ba đến mười lần (những người béo phì còn ăn nhiều hơn thế), nhưng lại luôn lo "thiếu chất". Đó là đặc điểm nổi bật của sự tham ăn!

Qua trải nghiệm bản thân và theo dõi ở nhiều người, tôi có thể đi đến kết luận rằng: Ai sợ ăn gạo lứt muối vừng bị thiếu chất, thì người đó chắc chắn là không hiểu biết, hoặc tham ăn, hay vừa tham ăn vừa không hiểu biết! Tôi không tìm được lý do nào khác nữa, xin bạn đọc tìm giúp hộ!

Có thể khẳng định chắc chắn rằng ăn chay, nhất là ăn gạo lứt muối vừng hoàn toàn

đủ chất, không cần ăn thêm các thức ăn khác, càng không nên ăn thức ăn huyết nhục!

**** Chúa đã ban tặng cho loài người tất cả mọi thứ và muôn loài trên hành tinh này, tại sao chúng ta không hưởng (ăn thịt chúng)?***

Trả lời: Nếu hiểu sâu sắc thì nên nghĩ rằng, loài người phải có trách nhiệm giữ gìn, bảo vệ, chăm sóc cho thiên nhiên, muôn loài, để quà tặng của Chúa ngày càng tốt đẹp lên chứ?

Chúa đã cho muôn loài thì con người phải thương yêu, dìu dắt chúng tiến hóa nhanh hơn, như thế có phải là tốt đẹp và cao thượng không? Sao lại chỉ nghĩ đến việc ăn thịt chúng?

Mặt khác, cần hiểu rằng, thiên nhiên hiến tặng cho loài người rất nhiều thứ, nhưng chúng ta phải biết chọn cho mình những thứ phù hợp và có lợi nhất để mà ăn chứ, sao lại ăn cào ăn cấu, ăn nghiến ăn ngấu tất cả mọi thứ? Chúa cho loài người tất cả, tức là cho cả đất đá, núi rừng, biển cả, sa mạc, đồng ruộng... Vậy thì có ăn được những thứ đó không?

**** Nhưng, những con vật mà ta nuôi, sao ta không có quyền ăn thịt chúng?***

Trả lời: Quyền là một việc, có sử dụng hoặc lạm dụng quyền đó hay không lại là chuyện khác! Sử dụng quyền để rồi gây hại cho thiên nhiên, xã hội và chính bản thân mình thì

bạn có sử dụng quyền đó không? Bạn nuôi cá, chim cảnh thì bạn có ăn thịt những con vật đó không? Hơn thế nữa, bạn cũng nuôi nấng các con của bạn đấy chứ? Thế bạn có ăn thịt các con của bạn không?

**** Loài người không ăn thịt thì các loài vật sẽ sinh sôi nảy nở quá nhiều, lan tràn khắp hành tinh, làm mất cân bằng môi trường, sinh thái?***

Trả lời: Vậy trước khi loài người xuất hiện trên hành tinh này thì có sự mất cân bằng đó không? Xin thưa hoàn toàn không! Thậm chí từ khi có mặt trên hành tinh này, do thiếu ý thức mà loài người đã phá hủy sự cân bằng sinh thái, thiên nhiên quá nhiều!

Vì thiên nhiên có khả năng tự điều chỉnh tuyệt vời: Nếu cây cỏ phát triển nhiều thì động vật ăn thực vật sẽ phát triển theo. Nhưng khi số lượng động vật quá nhiều thì cây cối suy kiệt, thức ăn giảm, kéo theo sự suy giảm của động vật ăn thực vật.

Mặt khác, khi động vật ăn thực vật phát triển mạnh thì động vật ăn thịt sẽ nhờ đó mà phát triển theo. Nhưng đến mức độ nhất định thì thức ăn khan hiếm do động vật ăn thực vật ít đi, sẽ kéo theo sự suy giảm số lượng động vật ăn thịt...

Vì thế, *hãy để cho thiên nhiên tự giải quyết những vấn đề của chính nó sẽ tốt hơn nhiều có sự can thiệp của loài người! Lo lắng về vấn đề này thực sự là thừa!*

**** Nếu toàn thể loài người không ăn thịt thì ngành chăn nuôi sẽ chết sao?***

Trả lời: Khi không có ai ăn thịt nữa thì ngành chăn nuôi như hiện nay tồn tại làm gì? Lúc đó loài người sẽ có thời gian chăm sóc, che chở cho các loài vật. Thử tưởng tượng, mỗi lần ta bước ra ngoài trời, muông thú vui mừng, tíu tít vây quanh, bày tỏ lòng quý mến, tin tưởng... thì còn hạnh phúc nào bằng? Như vậy, chẳng những mối quan hệ giữa con người và các loài sẽ tốt đẹp hơn nhiều, mà còn tránh gây ra bệnh tật cho các loài vật do điều kiện chăn nuôi tập trung, chật hẹp, phi tự nhiên, tránh được bệnh tật từ vật nuôi lây sang người!

Đồng thời, loài người lại có điều kiện (thời gian, tịnh tâm) giành cho việc tu luyện tâm linh, nâng cao chính mình, làm đẹp hành tinh, thiên nhiên, xã hội... Lợi ích to lớn biết chừng nào? Hơn thế nữa, việc không ăn thịt còn cứu được hành tinh này thoát khỏi bị hủy hoại (mục V-1-a chương hai).

Do vậy chúng ta không cần phải lo đến vấn đề mà câu hỏi này đặt ra!

**** Không ăn thịt thì nhiều nhu cầu sẽ giảm theo, như vậy là không thúc đẩy xã hội phát triển?***

Trả lời: Cứ làm như mỗi lần chúng ta đưa miếng thịt vào mồm thì xã hội sẽ tiến thêm một bước không bằng!

Trái lại, ăn thịt là cách ăn không kinh tế nhất! Người ăn thịt chẳng những ăn tranh mất phần của đồng loại, mà còn gây ra nhiều bệnh tật, đe dọa tính mạng chính mình (xem lại chương 2, mục V).

Thế thì, chính việc ăn thịt mới kìm hãm xã hội phát triển chứ? Trái lại ai cũng ăn chay theo nguyên lý Âm Dương mới thực sự thúc đẩy xã hội phát triển về mọi mặt, nhất là lĩnh vực sức khỏe, tâm linh, nhân văn!

**** Nhưng, vì sao một số người ăn chay trường kể cả người tu hành vẫn bị bệnh, thậm chí bệnh nan y?***

Trả lời: Những phần trước và đầu chương này, chúng ta đã thấy dù ăn "chay" hay "mặn" nhưng không tuân theo luật Âm - Dương của trời đất thì kết quả sẽ không tốt đẹp, có thể mắc nhiều bệnh, kể cả bệnh nan y.

Nhiều người ăn chay trường, nhiều cơ sở tu hành, nhất là các cửa hàng nấu đồ chay, mà tôi đã trực tiếp tìm hiểu, thường sử dụng quá nhiều mì chính (bột ngọt) cho ngon miệng, vì nghĩ rằng

đó là loại thức ăn "chay" mà không hiểu rằng nó chính là hoá chất rất độc hại (phụ lục 8).

Thêm vào đó những người tuy ăn chay trường, nhưng lại không theo đúng nguyên lý Âm - Dương, thường ăn quá nhiều thức ăn Âm như nấm, hoa quả, uống quá nhiều nước, nhất là nước ngọt, nước đá, nước để trong tủ lạnh...

Nhiều người do chưa nhận thức đúng mức và chưa thực hành tốt việc rèn luyện "cái tâm", họ thường không tin tưởng vào phương pháp thực dưỡng theo nguyên lý Âm Dương hoặc quá tham sân si nên đã trợ duyên cho bệnh tật phát sinh, hoành hành...

Vì vậy, ăn uống đúng phép là điều kiện quan trọng, nhưng phải biết đi kèm với cách sống, cách ứng xử phù hợp với xã hội, tự nhiên và vũ trụ!.

Ai thực hiện đúng việc ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương và luôn ban trải tình thương, hơn nữa là lòng biết ơn sâu sắc tới mọi người, tới thiên nhiên, vũ trụ... nhất định người đó sẽ có cuộc sống vui tươi, an lành, khoẻ mạnh, sống lâu có ích.

"*Yêu thương là gương mặt và hình hài của vũ trụ; là chiếc cầu nối liền vũ trụ với chất liệu tạo nên chúng ta; là trải nghiệm trọn vẹn cuộc sống và liên kết với siêu phàm vũ trụ*" (Barbara Ann Brennan).

**** Ăn theo phương pháp dưỡng sinh của Ohsawa tuy có tốt thật, nhưng sau đó không thể trở lại ăn bình thường được nữa?***

Trả lời: Đây thường là sự băn khoăn của những người vừa muốn chữa khỏi bệnh, vừa luyến tiếc của ngon vật lạ. Qua kinh nghiệm thực tế của tôi và những người đã từng thực hành thấy rằng:

Ăn theo công thức số 7 của giáo sư Ohsawa (phụ lục 5) một thời gian ngắn sức khoẻ sẽ tốt hẳn lên; khả năng chịu đựng, làm việc tăng tiến rõ rệt; nhiều bệnh thông thường và bệnh nan y nhanh chóng khỏi hoặc đỡ hẳn, trong người luôn có cảm giác nhẹ nhàng, thanh thản, thoải mải. Đó là điều cơ bản quan trọng nhất.

Khi trở lại chế độ ăn uống bình thường, sẽ có những xáo trộn nhỏ như sôi bụng, bí bích... vài bữa. Điều đó chứng tỏ đường tiêu hoá của ta đã trong sạch, cơ thể đã làm quen với trạng thái đó, nên sẽ phản ứng với thức ăn hỗn tạp không quân bình. Phản ứng càng mạnh bao nhiêu, càng chứng tỏ tác dụng tốt của thời kỳ ăn theo công thức số 7 bấy nhiêu; càng chứng tỏ khẩu phần ăn bình thường là chưa hợp lý, chưa đúng phép Âm - Dương.

Biết rõ điều này thì bạn có thích ăn lại cách ăn tạp nham như cũ nữa không? Điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào bạn và chỉ vào bạn mà thôi!

Tuy nhiên, xin bạn yên tâm, tình trạng bí bích do trở lại cách ăn uống thông thường chỉ vài bữa là hết, cơ thể sẽ trở về trạng thái như lúc trước khi thực hành dưỡng sinh. Không có gì đáng lo ngại về chuyện này cả!

Nhưng nếu đã chứng nghiệm sự siêu việt của chế độ ăn gạo lứt muối vừng theo nguyên lý Âm - Dương rồi thì tốt nhất bạn không nên trở lại cách ăn uống sai như cũ nữa! Đó mới là sự lựa chọn thông minh!

Ngược lại, muốn quay trở về đường cũ thì tùy bạn. Bạn chỉ có một trong hai cách để lựa chọn: Hướng tới cuộc sống bình an và mạnh khỏe; hoặc là đi tới bệnh tật và nấm mồ! Đó là quyền và trách nhiệm của riêng bạn! Chẳng còn cách lựa chọn thứ ba nào khác đâu!

**** Ăn uống theo nguyên lý Âm Dương lâu ngày, nếu chẳng may ăn phải thức ăn lạ liền bị bí bích, tiêu chảy, sốt, ói mửa hoặc dị ứng, nổi mụn nhọt... như thế là khả năng đề kháng kém hơn so với ăn uống bình thường?***

Trả lời: Đúng là có hiện tượng như thế. Nhưng đó không phải là khả năng đề kháng kém, mà trái lại, là phản ứng điều chỉnh thải độc tốt hơn bình thường! Những hiện tượng đó khác với sự suy thoái, bệnh tật.

Nếu không có khả năng đào thải tốt thì độc tố âm thầm tích lũy trong cơ thể, đến mức độ nhất định sẽ làm cho phẩm chất, chức năng của các cơ quan bị suy kiệt, từ đó các bệnh nan y như ung thư, tiểu đường, tim mạch, béo phì, gút, thần kinh tọa, suy giảm khả năng miễn dịch... xuất hiện, thì tai hại còn lớn hơn rất nhiều!

Vì vậy, chẳng may ăn phải thức ăn có độc tố thì bạn thích cơ thể mình sẽ thế nào, không có phản ứng gì để chất độc được "an nhiên" tích lũy rồi phát ra bệnh hiểm nghèo, hay có phản ứng liền để báo động cho ta biết mà sửa đổi ngay, đồng thời cơ thể tự đẩy mạnh quá trình tự đào thải? Và như thế, bạn nên cảm ơn phản ứng của cơ thể khi có độc tố chứ?

Muốn thế, bạn phải luôn ăn uống thanh đạm tuân theo nguyên lý Âm Dương! Chẳng còn cách nào khác!

Bản thân tôi sau thời gian dài ăn chay trường và gần đây chủ yếu ăn cơm gạo lứt muối vừng, bây giờ, chỉ ăn một gắp rau mua ngoài chợ là liền bị dị ứng, nổi ban, ngứa ngáy!... Điều này nói lên:

+ Thức phẩm ngày nay bị nhiễm độc quá nhiều, rau xanh cũng không còn sạch sẽ nữa!

+ Cơ thể tôi đã khá trong sạch nên phản ứng tức thời với độc tố trong thức ăn.

Từ đó có thể có cảm giác:

+ Phiền phức, khó chịu, hoặc

+ Vui vì cơ thể mình luôn mách bảo những gì độc hại cần tránh để duy trì sức khỏe và cuộc sống trong sạch!

Tôi không hề thấy phiền phức, khó chịu, mà còn vô cùng biết ơn cơ thể mình!

Cách tẩy độc có thể tiến hành như sau: Ăn cháo đậu xanh hoặc đắp nước gừng, nước lá củ cải hay đắp cao khoai sọ... vào vùng da bị mẩn ngứa, vài lần là hết, tốt nhất là nhịn ăn vài ba ngày là độc tố sẽ bị đào thải hết!

**** Ăn gạo lứt muối vừng phải nhai kỹ, nhai lâu nên rất mất thời gian?***

Trả lời: Đúng! thời giờ là vàng ngọc, nên quý nó là rất chính đáng. Nhưng thực tế cho thấy:

Ăn theo công thức số 7 mà lâu nay nhiều người thực hành, mỗi bữa trung bình mất 40 phút, tuy có hơi lâu hơn bữa ăn thông thường, nhưng không kéo dài bằng những bữa tiệc, lai rai...

Bù vào đó lại không tốn thời gian nấu nướng như những bữa ăn thường ngày, không phải chuẩn bị thức ăn phụ, muối vừng rang một lần có thể ăn được cả tuần, cơm nấu một lần ăn được vài ngày do không dễ bị thiu như cơm gạo trắng.

Điều quan trọng nhất là nhai kỹ sẽ đem lại rất nhiều lợi ích to lớn (phần II-3-c, chương

này). Kết quả là người khoẻ mạnh, không bệnh tật nên không mất thời gian tiền của... đi khám, chữa bệnh, cuộc sống lại vui tươi, năng suất làm việc cao hơn hẳn... như vậy thực sự là rất lợi về mặt thời gian chứ!

Hơn nữa, nói nhai kỹ mất thời gian là *"mất"* đi đâu chứ? *"Mất"* cho lợi ích của chính mình, thế là *"được"* chứ sao lại là *"mất"*?

**** Ăn chay trường đặc biệt theo nguyên lý Âm - Dương, chỉ ăn gạo lứt muối vừng thì khả năng tình dục liệu có suy giảm không?***

Trả lời: Các động vật ăn thực vật thường được xếp hạng ở vị trí cao, đặc biệt ở loài dê, ai cũng thấy dê chỉ ăn thảo mộc, nhưng không một ai không thừa nhận tính dục *"siêu hạng"* của loài này! Các động vật ăn thịt luôn luôn ở thứ bậc thấp về khả năng tính dục đã giải thích rõ điều này.

Những người cao tuổi vẫn còn sinh đẻ đều là dân cư của các bộ lạc không ăn thịt (xem mục I-3 chương 2). Thực tế đó đã trả lời thỏa đáng thắc mắc này rồi!

**** Ăn gạo lứt muối vừng theo nguyên lý Âm Dương ngoài sức khỏe tốt, còn thu được những lợi ích gì nữa?***

Trả kời: Ăn gạo lứt muối vừng theo nguyên lý Âm Dương nếu chỉ coi là lối ăn uống tiết thực đơn thuần, nhằm mục đích chữa bệnh và có sức khỏe tốt thì chưa hoàn toàn đúng!

Sống lâu trên trăm tuổi, thân hình khỏe mạnh, vạm vỡ... mà làm gì nếu chỉ để lo về các vấn đề vật chất tầm thường? Sống như thế quả là vô nghĩa, phức tạp mà thật đáng buồn! Đời sống vật chất chỉ là hư ảo! Đời sống tinh thần mới là bất diệt!

Triết lý của phương pháp ăn uống theo nguyên lý Âm Dương chẳng những bảo đảm thể chất khỏe mạnh, có khả năng đề kháng tốt với bệnh tật và những hoàn cảnh bất lợi. Mà khi sức khỏe hoàn hảo sẽ khai mở trí phán đoán tối cao, từ đó mở ra cánh cửa của hạnh phúc vĩnh hằng, tự do vô biên, công bằng tuyệt đối. Nền triết lý ấy che chở cho người thực hành tránh được tai nạn trong cuộc đời! (xem tiếp mục VI chương 4).

Vì vậy hãy tạo cho mình trước tiên một cơ thể lành mạnh nhờ thức ăn đúng đắn. Trên nền tảng đó phải tích cực, chủ động đón nhận sự thay đổi triệt để ở nhiều vấn đề khác nữa. Mục đích của phương pháp thực dưỡng là đạt được sự tự chủ trong mọi mặt của đời sống, mà điều quan trọng nhất là phải có tinh thần tích cực, vững tin vào khả năng tự chữa bệnh của mình, phải nhận thấy mình có trách nhiện giúp cơ thể mình chữa bệnh... Từ đó mới có thể bước vào thế giới huyền diệu của vũ trụ, sống thực sự một cuộc sống đầy ý nghĩa!

Ai nghĩ rằng thày thuốc sẽ làm mọi việc để chữa bệnh cho mình đều không thích hợp với phương pháp trị liệu bằng thực dưỡng!

Không những thế, người áp dụng phép thực dưỡng Âm Dương có kết quả cần tự thấy mình có bổn phận truyền bá phương pháp này cho nhiều người khác. Đó là cách trả ơn cho tạo hóa, trả nợ cho sự hiểu biết về thực dưỡng Âm Dương!

Nếu tinh thần đạt tới mức có thể cảm thông với mọi người, cộng với thể xác vui tươi, lành mạnh thì cuộc sống quả là kỳ thú, chỉ cần sống vài giờ như thế cũng có giá trị hơn sống cả một đời người trong mê mờ, khổ não, bế tắc!

Người thực hành thực dưỡng chân chính, rốt ráo phải đạt mức độ bất kỳ lúc nào, khi thức, lúc ngủ, cũng luôn tràn ngập vui tươi, hạnh phúc, ung dung, tự tại... Mà những cái đó nếu đem hàng chục tỷ đồng, một thể xác cao to vạm vỡ, một địa vị xã hội cao sang tột đỉnh... để so sánh thì cũng chẳng có nghĩa lý gì!

**** Xem như vậy thì việc ăn gạo lứt muối vừng rốt ráo là quá cao siêu, không dễ dàng, đơn giản chút nào cả, có đúng thế không?***

Trả lời: Tất nhiên, nếu không khó thì đã chẳng thành vấn đề! Nhưng cũng không khó đến mức không thể thực hành được! Điều quan trọng là phải tin tưởng và quyết tâm thực hành nghiêm túc, triệt để.

Không nên coi phương pháp thực dưỡng là chế độ ăn uống chỉ áp dụng trong thời gian chữa bệnh, đến khi khỏi thì ngưng, thậm chí lại trở về

lối ăn uống bừa bãi! Mà phải coi thực dưỡng là một triết lý cần thực hành nghiêm ngặt suốt đời!

Tìm hiểu về thực dưỡng mà không thực hành rốt ráo, chẳng khác gì người tập bơi mà không chịu nhảy xuống nước!

Lão Tử nói: *"Không thực hành, chẳng có gì là đạo đức cả"!*

IV- Nên ăn uống như thế nào

1- Ăn là đưa năng lượng vũ trụ (khí Prâna) được tích luỹ trong thực phẩm vào cơ thể

Vì vậy thức ăn càng gần với trạng thái tự nhiên bao nhiêu, giá trị dinh dưỡng càng cao bấy nhiêu. Cho nên cốc loại nguyên cám có giá trị dinh dưỡng cao nhất (phụ lục II). Đồng thời không nên ăn những thức ăn được chế biến và tồn trữ lâu như đồ hộp, đóng chai... vì không những không tươi, không tự nhiên mà còn có hoá chất độc hại bảo quản.

Trong đại chiến thế giới thứ hai, các binh sĩ Đức do ăn nhiều đồ hộp nên khi bị thương thường trầm trọng lên và dễ chết. Trong khi đó, các binh sĩ Nga chỉ ăn cháo kê, cháo lúa mạch nguyên cám, nên tình trạng như binh sĩ Đức, nhưng họ thường mau lành một cách không ngờ!

Một cháu trai chưa đầy một năm tuổi ở Đà Nẵng phải đi mổ tim. Nhưng trước đó cháu đã ăn cháo hoặc bột gạo lứt với vừng, nên sau khi mổ

tỉnh lại sớm hơn, tốc độ phục hồi khá nhanh, vết mổ mau lành và đẹp hơn rất nhiều so với các trẻ khác trong tình trạng tương tự.

Sau khi từ bệnh viện về nhà, cháu vẫn tiếp tục được mẹ cho ăn gạo lứt muối vừng nên hồng hào, tươi tỉnh, hoạt bát, tăng cân nhanh và rất đều!

Bản thân tôi sau sáu năm liền ăn gạo lứt muối vừng, nhiều bệnh cũ đã ra đi tự lúc nào không biết. Đặc biệt trước đó hai hàm răng tôi bị lung lay hết, thường xuyên bị nhức, buốt. Nhưng sau đó răng chắc khỏe lại và không bao giờ bị đau nhức nữa!

2- Ăn vừa đủ cả về lượng và chất

Thực tế cho thấy mỗi bữa ăn bình thường có thể được chia một cách trừu tượng ra làm ba giai đoạn sau:

Giai đoạn 1, ăn cho thoả mãn cơn đói

Giai đoạn 2, ăn đủ no

Giai đoạn 3, ăn thêm, nghĩa là sau khi đã no vẫn còn muốn ăn hoặc bị nài ép, có thể ăn thêm nữa.

Nhưng tốt nhất nên kết thúc khi còn có thể ăn tiếp không kém phần ngon miệng một lượng thức ăn như đã ăn vào. Với những người quen ăn căng bụng thì dừng lại vào lúc này là khó vì trong lòng vẫn còn thèm ăn nữa, nhưng chỉ sau đó ít phút là cảm giác no nhẹ nhàng đến và hết

muốn ăn thêm. Nếu ăn đến mức no căng thì sau đó cảm thấy nặng nề, khó chịu.

Ăn quá nhiều về số lượng sẽ chèn ép các nội quan, mạch máu, gây mệt mỏi, bần thần. Mặt khác hệ thống tiêu hoá phải làm việc quá sức, thức ăn chỉ kịp tiêu hoá nửa chừng, sẽ thối rữa, làm nhiễm độc máu, từ đó làm suy yếu toàn bộ cơ thể.

Người ta đã thí nghiệm:

- Với cá là loại ăn ít, nếu cho ăn quá nhiều thì tuổi thọ của chúng sẽ giảm đi 3 lần.
- Chuột là loại ăn nhiều, nếu cho ăn quá thừa, tuổi thọ của chúng sẽ giảm đi 2,5 lần.

Ăn quá nhiều thịt, cá, trứng, đường, sữa và cốc loại đã hết cám còn tạo môi trường acid trong cơ thể, từ đó gây ra nhiều tác hại cho sức khỏe (xem chương 1, mục IV,1).

Hầu hết mọi người thường lo khẩu phần ăn thiếu chất đạm (Protein), đó là sự lo lắng không cần thiết. Năm 1972 Federick Stare đã nghiên cứu toàn diện khẩu phần ăn chay của người Mỹ và thấy họ đều đã tiêu thụ một lượng protein nhiều gấp hơn 2 lần nhu cầu tối thiểu.

Các nhà Yogar cho rằng dù thức ăn lành hay tinh khiết đến đâu, nhưng nếu thừa sẽ trở thành loại thức ăn tĩnh (xem chương 1, mục III -3). Lực tĩnh có hoạt tính ngược chiều, làm trì trệ cơ thể và tâm trí, đẩy nhanh quá trình lão hoá nên cơ thể chóng già, chóng chết!

Có những đứa trẻ được cho ăn uống tẩm bổ quá nhiều, bố mẹ còn lo xa, cho tẩy giun để hấp thụ được nhiều hơn nữa. Nhưng kết quả lại hoàn toàn trái ngược: Trẻ càng gầy còm xanh xao hơn! Đó là do trước khi tẩy, chính những ký sinh trùng đã giúp trẻ tiêu thụ bớt thức ăn. Sau khi tẩy, cơ thể trẻ phải tự cáng đáng công việc nặng nề: tiêu hóa lượng thức ăn quá nhiều, nên chỉ kịp chuyển hoá nửa vời, do đó thức ăn lên men thối rữa đầu độc cơ thể!

Những người thường xuyên ăn uống quá mức dư thừa, liên hoan tiệc tùng linh đình... nhất định sẽ bị lực tĩnh với hoạt tính ngược chiều đẩy họ mau chóng đến mồ chôn để trả lại cho đất mẹ những gì họ đã nhồi nhét quá nhiều trong bao tử!

Dường như Tạo hóa đã trao cho mỗi người một lượng thức ăn nhất định, ai ăn vội ăn vàng, ăn cào ăn cấu thì phần của họ sẽ chóng hết, cơ thể mau chóng tàn tạ, họ phải sớm từ giã cõi đời để trả lại cho đất mẹ, cho vũ trụ những thứ họ đã nhồi nhét vào cơ thể mình! Ngược lại, ai ăn thong thả, ăn vừa đủ nhu cầu của cơ thể thì phần lương thực sẽ nuôi dưỡng họ lâu dài, người ấy sẽ khỏe mạnh, sống lâu!

Tạo hóa công minh, sáng suốt vô cùng!

Các nhà khoa học còn chỉ ra: Tuổi sống trung bình của các loài động vật có vú thường gấp bốn đến sáu lần tuổi trưởng thành của chúng. Như vậy loài người sống tới 120 tuổi là bình thường!

Nhưng thực tế tuổi thọ của loài người luôn luôn thấp hơn nhiều! Sống 80 tuổi đã là thọ, tới 90 tuổi đã là thượng thọ rồi!

Chết trước tuổi thọ trung bình như thế là có lỗi lớn với tổ tông, mắc tội nặng với vũ trụ! Chết sớm, vì ăn uống quá độ, tranh mất phần của người khác, hoặc không biết ăn uống đúng cách... thì tội còn nặng hơn gấp bội!

Các thầy thuốc Hy Lạp từ hơn 3.600 năm trước đây đã nói: *"Con người ăn quá nhiều, chỉ một phần tư số ăn vào là để nuôi sống mình; ba phần tư còn lại là để nuôi thầy thuốc"!*

Thực ra, nếu ba phần tư số thức ăn đó để nuôi thầy thuốc thì còn đỡ, đằng này cơ thể còn bị suy sụp thậm chí nguy hiểm đến tính mạng thì đó là điều vô lý, dại khờ hết chỗ nói!

Tích luỹ dư thừa chất dinh dưỡng trong cơ thể chính là tích luỹ tử thần!

Dân tộc Tày ở miền núi phía Bắc nước ta có câu ngạn ngữ rất thâm thúy: *"Cần bả kin lai, cần quai kin nọi"*, có nghĩa là: kẻ điên khùng thì ăn nhiều, người khôn ngoan ăn ít! (Quả thực ăn tới mức béo quá, phải thường xuyên lạng bớt mỡ đi, phải mổ để khâu bớt dạ dày lại, thậm chí khi chết không có hòm nào có thể chứa được tấm thân khổng lồ của mình thì, chẳng thể có bất kỳ một kẻ điên khùng nào lại đến nỗi như vậy)!

Người Nga có câu: *"Thắt lưng dài ra, cuộc đời ngắn lại!"*

Người Âu Mỹ còn nói: *"Răng đào mồ"*.

Những câu ngạn ngữ trên quả là sâu sắc, thâm thúy, đáng để mọi người suy ngẫm!

3- Chọn thức ăn phù hợp

Nói chung thành phần thức ăn phải bảo đảm tỷ lệ Âm/Dương bằng 5/1 và tốt nhất là phải phù hợp với từng người. Người Âm tính nên ăn nhiều thức ăn Dương, ngược lại người Dương tính nên ăn nhiều thức ăn Âm tính hơn.

4- Không nên ăn đường, nhất là đường trắng

Sức khỏe thực sự nơi con người, mà bộ óc là thành phần quan trọng nhất, tùy thuộc vào sự quân bình giữa lượng đường và oxy trong máu đến nuôi dưỡng.

Đường sau khi ăn, sẽ mau chóng vào máu, mà đường tinh chế chỉ là Calory rỗng và chất tẩy màu (độc), sẽ ngay lập tức huy động những nguyên tố khoáng như Natri, K, Mg, Vitamin và các chất dự trữ quý báu khác trong cơ thể để tiêu hóa, tẩy độc và đào thải! Sự quân bình giữa đường và oxy trong cơ thể, vì thế bị chao đảo, phá vỡ.

Ăn nhiều đường một lúc, lượng đường trong máu tăng vọt, cơ thể bị rơi vào trạng thái khủng hoảng nghiêm trọng, mà bộ não phải hứng chịu đầu tiên (xem tiếp dưới đây). Từ đó buộc tuyến

hượng thận phải lập tức tiết kích thích tố để iếp ứng việc chuyển hóa đường, chất Insulin từ ụy tạng được huy động ồ ạt để làm giảm gấp iồng độ đường! Quá trình này rất mãnh liệt nên hường quá lố, khiến đường trong máu giảm đột ngột, gây khủng hoảng tiếp theo: Nội tạng ngay lập tức phải hoạt động theo hướng ngược lại để đưa lượng đường trở về mức bình thường!

Nếu liên tục ăn nhiều, thì lượng đường trong máu tăng nhanh, các chất khoáng và Vitamin bị huy động quá mức, canxi trong xương và các chất khoáng trong các mô bị hao hụt nghiêm trọng... nên cơ thể suy nhược, các bệnh nan y như tiểu đường, rối loạn chức năng, béo phì, thần kinh phân liệt, loãng xương, xốp xương, hư răng, sưng nướu răng... xuất hiện!

Ăn ngũ cốc xát trắng và nhiều đường sẽ làm tăng nguy cơ của bệnh Beri beri (tay chân run rẩy) lên gấp bội. Bệnh này là giai đoạn cuối của tình trạng cơ thể bị suy kiệt, mệt lả!

- Sự biến dưỡng không hoàn toàn của thành phần Carbon trong đường sẽ tạo ra độc tố là acid Pyruvic và các loại đường dị thường với năm nguyên tử Carbon. Acid pyruvic tồn đọng ở não và hệ thần kinh, gây trở ngại cho quá trình hô hấp, khiến tế bào thần kinh (là loại có nhu cầu oxy cao nhất) bị thiếu oxy và chết! Đường dị thường ẩn trong các tế bào hồng cầu, khiến quá

trình trao đổi chất bị cản trở nghiêm trọng, cơ thể càng suy sụp nhanh!

- Lượng đường dư thừa được chuyển hóa thành Glucogen dự trữ trong gan. Nhưng dung tích của gan có hạn, nên gan sưng lên, Glucogen thừa từ gan sẽ tiết vào máu dưới dạng acid béo, lưu thông khắp cơ thể, rồi tồn trữ ở những nơi ít hoạt động như bụng, mông, đùi... khi hết chỗ chứa thì acid béo sẽ tích tụ ở những cơ quan năng động như gan, thận, tim, mạch máu... làm cho các cơ quan này hoạt động khó khăn, sinh lười nhác, rồi tích mỡ và thoái hóa... các bệnh nan y xuất hiện!

- Đường tinh chế do thiếu hẳn các Vitamin và khoáng thiên nhiên, nên hệ thần kinh, đặc biệt hệ đối giao cảm bị hệ lụy nghiêm trọng, tiểu não tê liệt dần, hệ tuần hoàn và bạch huyết rối loạn, phẩm chất hồng cầu sa sút, bạch cầu tăng vọt... làm chậm quá trình tái tạo của các mô. Từ đó, khả năng đề kháng suy giảm, cơ thể bạc nhược, hay buồn ngủ, trí nhớ sa sút, suy luận chậm và tồi tệ. Đồng thời còn ảnh hưởng xấu đến khu hệ vi sinh vật cộng sinh đường ruột khiến khả năng sản sinh Vitamin nhóm B, nhất là B_{12} đình trệ. Hậu quả là, cơ thể không thích ứng được với thời tiết, mở đường cho mầm bệnh tấn công ồ ạt!

- Về cảm giác, sau khi ăn hoặc uống đường, ngay lập tức, các Vitamin và khoáng được huy

động ồ ạt để hỗ trợ tiêu hóa nó, người ta cảm thấy phấn chấn, sảng khoái... Nhưng chỉ là giả tạo, sau đó cơ thể nhận ra mình bị hao hụt quá nhiều khoáng và Vitamin nên mệt mỏi, rã rời... nhất là khi lượng đường trong máu tụt xuống đột ngột!

Thời gian này bộ não luôn trong nghi hoặc, ảo tưởng, nên dễ nổi xung vì những chuyện vụn vặt. Khủng hoảng chồng chất khủng hoảng, khủng hoảng sau trầm trọng hơn khủng hoảng trước. Đường càng dư thừa, khủng hoảng càng trầm trọng. Liên tục ăn nhiều đường sẽ tạo ra các cặp khủng hoảng mới, khi những cặp khủng hoảng cũ chưa dứt! Dẫn tới các khủng hoảng tồn đọng nặng nề, nội tạng phải liên tục biến ứng cấp tốc để đối phó với lượng đường trồi sụt đột ngột trong máu, nên mau chóng suy kiệt!

Trong quá trình trên, thận phải làm việc quá tải, nên suy sụp vì vậy lượng hormone thượng thận tiết ra không đủ, khiến hệ thống nội tiết không còn sung mãn để giúp cơ thể đương đầu với những biến cố, thay đổi cấp kỳ, liên tục. Dẫn đến hiệu suất làm việc suy sụp, não mệt mỏi, uể oải, chây lười, rối loạn: lấy giả làm thật, lừng khừng, bất định, phiền não, không hoàn tất được việc gì, tay chân run rẩy rã rời...

Đó là cơ thể đã bị khổ ách của đường!

Những bằng chứng trên cho thấy: *Đường là loại thức ăn gây rối loạn, khiến cơ thể đam mê rồi*

suy sụp nghiêm trọng. Đường đích thị là thức ăn không thuần khiết[8*]*!*

Sự nghiệp của một số nhân vật lịch sử bị thất bại, sụp đổ vì ăn nhiều đường đã minh chứng điều này:

- Napoleon, vì lầm tưởng đường là chất bổ dưỡng, tăng calory để chống giá lạnh mùa đông nên đã cho quân lính ăn đường thoải mái, vì vậy đã đại bại ở Xanh Petecpua!

- Hitle tuy ăn chay nhưng rất háo ngọt nên về sau y gần như một kẻ điên khùng!

- Xadam Huxen bị bắt dưới hầm cùng với mấy thỏi sôcôla bên mình!

"Ngọt ngào chi lắm, khổ đau càng nhiều" là vậy!

Trong thời gian chiến tranh Việt Nam, một vài nhà Dinh dưỡng học đã nhìn vấn đề một cách độc đáo và lý thú: So sánh lượng đường tiêu thụ tính trên đầu người giữa Việt Nam và Mỹ đã thấy, thời gian đó, trung bình mỗi người dân Việt Nam tiêu thụ 1,2 đến 2kg đường/năm, thì ở Mỹ là 100 đến 120kg/năm họ đã đi đến kết luận: *"Cứ nhìn vào lượng đường tiêu thụ thôi, cũng đủ thấy Mỹ nhất định sẽ thất bại"!*

Một triết gia thông tuệ người Nhật đã khuyên quân đội Mỹ: *"Muốn thắng Việt cộng thì*

8 * *Xem lại chương 3, mục III-1*

phải thả xuống cho họ thật nhiều kẹo, đường, sôcôla... những thứ đó sẽ "tiêu diệt" họ nhanh hơn việc thả bom"!

Nhưng bộ chỉ huy quân sự Mỹ trong chiến tranh Việt Nam lúc đó là những tên nô lệ của khoa Dinh dưỡng học ấu trĩ, sai lầm nên chưa đủ hiểu biết để đón nhận và thực hiện lời khuyên này!

Đường thịnh Âm, càng tinh khiết Âm tính càng cao. Ăn đường sẽ sinh ra nhiều nước và CO_2, làm cho quá trình rèn luyện uống ít nước trở nên vô ích.

Hơn thế, đường vào cơ thể sẽ tạo "phản ứng acid" làm chua máu. Nội môi trường mang tính acid thì một mặt độc tố sẽ bám chắc trong nội quan và thành mạch máu, rất khó bị đào thải, mặt khác, cơ thể phải huy động canxi từ xương để trung hòa, do vậy làm loãng xương, hư răng!

Đường trắng thực sự là tinh hoa của sự độc hại mà nền văn minh và kỹ nghệ tiên tiến đã sản sinh ra! "Đường trắng sát nhân còn khủng khiếp hơn cả thuốc phiện và chiến tranh, đặc biệt là đối với những dân tộc lấy thảo mộc làm thực phẩm chính". (Ohsawa). Nền văn minh kỹ nghệ tân tiến đã đem nỗi khổ đau ấy theo bước chân thực dân của họ đến châu Phi và Viễn Đông!

Trong khi đường thô vẫn còn các chất khoáng như Ca, K, các sinh tố nhóm B nên ít gây tổn hại xương do ít làm chua máu.

Ở các nước công nghiệp phát triển, hiện nay người dân đã hiểu đường trắng công nghiệp là có hại, thì một số nhà kinh doanh lại dùng phẩm màu nhuộm vàng, để làm giả đường nhập từ các nước đang phát triển. Thế là hạt đường bị hai lần tẩm chất độc!

Khi đường có nguy cơ bị lột mặt nạ thì người ta lại xếp nó vào loại Carbonhydrat! Thuật ngữ này dùng trong phòng thí nghiệm là chuyện bình thường. Nhưng để ghi trên bao bì là sự cố tình lừa bịp! Vì, Carbonhydrat là để chỉ các ngũ cốc thiên nhiên toàn vẹn, thức ăn chính của loài người từ cổ xưa, mà thành phần chủ yếu là Carbon và Hydro!

Từ năm 1960 trở đi, người dân các nước tiên tiến đã nhận ra tác hại của thực phẩm chế biến qua con đường công nghiệp và nhất là đường, họ quay về ăn thực phẩm tự nhiên, thì bọn lái buôn đường lại cố tình đánh lộn con đen, quảng cáo đường làm từ nguyên liệu thiên nhiên, đường là thuần khiết (!?).

Sự thực thì, đường đã bị tước bỏ hết các Vitamin và trên 90% các chất tự nhiên trong mía và củ cải đường! Nó chỉ còn là chất ngọt đậm đặc nhân tạo và là cội nguồn của nhiều bệnh gây khổ đau khôn xiết cho loài người!

Đường Xylitol (loại đường hóa học dùng làm kẹo cao su ngày nay được quảng cáo ở nhiều nơi) còn gây ung thư gan!

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy sự tiêu thụ quá nhiều đường là nguyên nhân gây ra các bệnh hiểm nghèo! Một số nghiên cứu còn chỉ ra, ăn nhiều đường cộng với sử dụng bừa bãi thuốc kháng sinh, và lạm dụng vacxin là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh Aids!

Khi đường đến tay các nhà bào chế thuốc hoặc làm bánh kẹo ở thời đại *văn minh chói sáng* này thì nhiều nhà thương điên đua nhau mọc lên! (Mọi bệnh nhân loạn trú đều rất thích ăn ngọt)!

Thật kỳ lạ, khi mà những người nghiện ma túy, nghiện rượu... chết thì thiên hạ coi khinh, nguyền rủa cái chết đó! Nhưng ai đó chết do hậu quả của nghiện đường gây ra, thì người canh cái xác ấy lại dùng đường thâu đêm! Trên các phương tiện thông tin đại chúng người ta thường đề cập tới cảnh bi thảm, trích dẫn lời tự thú khổ đau đến cùng cực của những kẻ nghiện rượu, ma túy...

Nhưng, những kẻ nghiện đường đâu rồi? Có quyển sách, bài báo, vở kịch, bài hát, bài thơ, chương trình truyền hình nào đếm xỉa đến khổ nạn do đường đang gây ra cho trần gian ở thời đại hiện nay không?

(Xem tiếp phụ lục 7)

5- Không nên ăn sữa và các sản phẩm của sữa

- Mọi loài thú đều bú mẹ đến khi trọng lượng cơ thể tăng trung bình gấp ba lần trọng lượng sơ sinh thì ngừng, không loài nào sau đó lại ăn sữa nữa, trừ loài người!

Nhiều xã hội của loài người, khi trẻ em đã thôi bú mẹ sẽ không bao giờ, hoặc chỉ dùng rất ít sữa trong suốt quãng đời còn lại. Vì từ ba tuổi trở lên, con người không có enzyme lactose để tiêu hóa lactabumin, là thành phần chủ yếu trong sữa người nữa.

Các nghiên cứu đã cho thấy 75% - 100% loài người trên hành tinh đều không có enzyme lactose tiêu hóa sữa!

Tạo hóa sinh ra sữa để cho trẻ thơ chứ không phải cho người lớn. Người lớn ăn sữa là đã tranh mất phần của trẻ thơ!

- So sánh sữa người với sữa bò, chúng ta thấy:

+ Trong sữa người, hàm lượng vitamin cao hơn từ hai đến mười lần so với sữa bò, lại có nhiều chất sắt và Vitamin C mà sữa bò không có. Mặt khác, thành phần lactabumin trong sữa người rất dễ tiêu, trong khi thành phần chủ yếu của sữa bò là casein thì rất khó tiêu. Vì vậy, trẻ ăn sữa bò sẽ không bổ bằng sữa mẹ! Trong sữa bò lại có tới 17 chất Âm tính cao, không phù hợp với người trưởng thành (vốn Âm tính).

Uống nhiều sữa và ăn các thức ăn chế biến từ sữa thường gây đờm nhớt trong cơ thể, từ đó dễ bị cảm lạnh, dị ứng, viêm xoang... (hầu hết những người bị bệnh viêm xoang đều do uống nhiều sữa).

Trong sữa bò lại có nhiều chất béo no nên gây nhiều bệnh khác nhau. Vì thế, nếu ăn nhiều sữa bò thì trẻ dễ bị thiếu chất, người lớn thường bị vọp bẻ (chuột rút), tiêu chảy, sình bụng, dị ứng, xơ cứng động mạch và suy tim...

+ Hàm lượng Canxi trong sữa bò cao hơn 3 đến 4 lần sữa người, từ đó người ta cho rằng cần phải uống sữa bò để bổ sung Canxi (!) Thậm chí có người còn ngạo mạn, nói liều rằng: *Chúng ta thông minh hơn Tạo hóa vì Ngài có lỗi là không cho nhiều canxi vào sữa mẹ, nên phải sửa sai bằng cách uống sữa bò, vì sữa bò có nhiều canxi hơn (!)*

Nhưng hàm lượng Canxi trong sữa bò cao như vậy là để bò con lớn nhanh, mau chóng biết đi, biết chạy để sinh tồn. Con người không cần phải như vậy[9*], nên sữa người có hàm lượng Canxi thấp hơn! Trái lại, trong sữa người chứa nhiều Phosphor, mà Phosphor giúp cho bộ não phát triển nhanh. Hoạt động của não bộ là đặc điểm sai khác cơ bản giữa loài người với mọi loài vật!

9* *Xem tiếp chương 4, mục VI.*

Chính vì vậy, sữa mẹ là phù hợp nhất, quý giá nhất đối với sự sinh trưởng, phát triển của trẻ thơ. Trẻ thơ được nuôi bằng sữa mẹ sẽ không béo bệu, béo phì, không bao giờ bị thiếu máu (do có đủ chất sắt) như ăn sữa bò!

Sữa bò là dành cho bò con chứ ko phải cho loài người!

Một số nghiên cứu còn cho thấy phụ nữ uống nhiều sữa bò, Vitamin D và phơi nắng (để tổng hợp nhiều canxi trong thời kỳ mang thai), thì lượng canxi thặng dư có thể tạo thành chất vôi tích lũy trong khớp xương, động mạch, tim và đặc biệt ở đáy sọ hài nhi, làm chậm sự phát triển trí tuệ của trẻ sau này!

Điều đặc biệt là thừa canxi, xương dễ bị xốp và chóng lão hóa. *Xã hội nào dùng nhiều sữa bò hay lạm dụng thuốc bổ có canxi sẽ khổ sở vì xương bị lão hóa hoặc nứt xương chậu:*

Hy lạp: năm 1977, tiêu thụ lượng sữa gấp đôi năm 1961, nên số người bị bệnh xốp xương tăng gấp hai lần.

Hồng Kông: từ 1966 đến 1969, lượng sữa tiêu thụ tăng gấp đôi nên số người bị bệnh xốp xương tăng lên ba lần.

Các nước Bắc Âu: tiêu thụ 300 - 400kg sữa/người/năm, thì số lượng bệnh nhân xốp xương tăng đến tận mây xanh!

Trong khi Trung Quốc: tiêu thụ trung bình 8kg sữa/người/năm thì số bệnh nhân loãng xương thấp hơn sáu lần so với ở Mỹ.

Các nước nghèo như Lào, Campuchia, Ghana, Liberia... tiêu thụ trung bình 1 đến 3kg sữa/người/năm thì không một ai bị bệnh này. Xương của họ luôn vững chắc.

Người Việt Nam trước kia không ai bị bệnh loãng xương, nhưng ngày nay một số người ăn nhiều thịt, sữa nên bệnh này đang xuất hiện.

Lịch sử thực dưỡng cho thấy, loài người sống trên hành tinh này đã nhiều triệu năm, nhưng mới chỉ dùng sữa khoảng 1% thời gian tiến hóa gần đây; 99% chuỗi thời gian tiến hóa trước đó là không dùng sữa.

Vì vậy, nếu coi sữa bò là *rất cần thiết* cho sự phát triển của con người như khoa học, y học hiện đại và ngành thương mại đã khẳng định và rùm beng quảng cáo... thì chắc chắn loài người sẽ không có ai sống được cho đến ngày nay! Lại còn cả gan nói rằng uống nhiều sữa bò sẽ thông minh, thì chắc chắn nền văn minh nhân loại sẽ không thể như thế này!

Thậm chí không dùng sữa bò như những thế kỷ qua, thì chắc chắn loài người sẽ thông minh và cường tráng hơn hiện nay[10*]!

10* *Nhân chủng học đã phát hiện cách đây 1.600.000 năm có một bộ xương người cao tới 2m rất vững chắc. Mà thức ăn thời đó chắc chắn không nhiều canxi hơn và họ cũng không ăn sữa như ngày nay!*

Hơn thế nữa, bác sỹ dinh dưỡng người Mỹ William A. Ellis, sau 28 năm nghiên cứu đã công bố: Sữa bò và các chế phẩm của nó là nguyên nhân chính gây bệnh cảm cúm, viêm xoang, viêm đại tràng. Sau đó bác sỹ dinh dưỡng L. Ferguson bổ sung thêm: Các thực phẩm đó là nguyên nhân chính gây bệnh ở trực tràng, kể cả ung thư trực tràng!

Người lớn ăn hoặc uống nhiều sữa bò và các sản phẩm của nó thì dáng vẻ bề ngoài bóng bẩy, nhưng nội quan bên trong suy yếu, rệu rã, bệnh hoạn rất nhiều!

Những bằng chứng trên đây cho thấy một cách rất thuyết phục rằng: *lý lẽ của Y học hiện đại nhằm cổ vũ cho việc dùng nhiều sữa bò để, nào là tăng cường sức khỏe, chống loãng xương cho người lớn, nào là giúp trẻ nhỏ mau lớn và thông minh... là tà kiến của nền văn minh hiện đại!*

Với những bằng chứng đã nêu ở hai mục 4 và 5 trên đây, tôi thành thực khuyên bạn đọc không nên ăn đường, sữa dưới bất kỳ hình thức nào (nước giải khát, sữa tươi, sữa hộp, sữa bột, bánh kẹo...). Ai đã chót nghiện đồ ngọt, càng cần phải quyết tâm cao hơn! Được như thế, bạn sẽ đồng thời thu được hai lợi ích lớn: Sức khỏe tốt hơn lên, lại vừa là cơ hội rèn luyện ý chí làm chủ bản thân! Chúc bạn thành công!

6- Không nên ăn quá nhiều thức ăn trong một bữa

Ăn nhiều thức ăn cùng một lúc, buộc cơ thể phải đồng thời tiết ra nhiều loại enzym, gây tình trạng căng thẳng, làm suy yếu bộ máy tiêu hoá (xem chương 2, mục IV - 2).

Bình thường không nên ăn quá bốn loại thức ăn trong một bữa (kể cả cơm). Cố gắng giữ cho bữa ăn càng đơn giản, thanh đạm càng tốt, và phải tránh ăn nhiều gia vị.

Có trường phái tu thiền ở Tây tạng, mỗi bữa người ta chỉ ăn một loại thức ăn với muối, để enzym tiêu hoá tập trung làm việc với loại thức ăn đó, nên hiệu quả chuyển hóa, hấp thu sẽ cao. Tất nhiên phải thường xuyên thay đổi món ăn cho đủ chất.

7- Ăn đúng giờ và đúng quy cách

a- Bình thường, phải sau 4 giờ thức ăn mới được đẩy ra khỏi dạ dày, từ đó dạ dày mới có thể tập trung dịch vị để tiêu hoá thức ăn vào sau. Vì thế không nên ăn vặt. Tốt nhất chỉ ăn khi thật đói. Mỗi ngày nên trong trạng thái đói, khát vài giờ. Đó là thời điểm cơ thể hoạt động mạnh mẽ nhất, mặt khác, cảm giác đói/khát là biểu hiện cơ thể có sức khỏe sung mãn.

Kinh nghiệm đã được kiểm chứng ở bản thân và nhiều người cho tôi thấy, những người làm việc bằng đầu óc, nhất là học sinh, sinh

viên trước khi vào phòng thi không nên ăn no, tốt nhất nên nhịn ăn, hoặc chỉ uống ít chất dinh dưỡng nhằm cung cấp năng lượng cho cơ thể, nhưng không cần huy động máu đến cơ quan tiêu hóa, để máu tập trung cung cấp năng lượng cho hoạt động của não bộ thì hiệu quả làm việc, thi cử sẽ tốt hơn rất nhiều!

Nhìn chung, không nên ăn quá bốn lần mỗi ngày. Không nên uống nhiều trong và sau bữa ăn, hoặc ăn nhiều canh, vì sẽ làm loãng dịch tiêu hoá, loãng máu nên hại thận và tim (xem chương 2, phần "Nước" mục II).

b- Không nên ăn quá muộn về đêm và sát giờ đi ngủ, phải ăn xong trước khi đi ngủ ít nhất vài giờ; nếu không, thức ăn sẽ ép lên cơ hoành, chèn ép xoang ngực và nhiệt của quá trình tiêu hoá sẽ tạo nên các khí tác động lên não, gây nên giấc mơ không êm dịu, giấc ngủ không bình yên.

Điều quan trọng là, khi ngủ thì mọi hoạt động của cơ thể đều giảm xuống mức tối thiểu, quá trình tiêu hóa đình trệ nên thức ăn không được chuyển hóa sẽ lên men thối, trở thành chất đầu độc cơ thể.

c- Tập trung và giữ tư thế thích hợp trong khi ăn

- Tập trung: Có như vậy mới tiết nhiều enzym thực hiện quá trình tiêu hoá. Nên ăn trong tình trạng vui vẻ, thoải mái, không bận suy nghĩ bất cứ việc gì khác. Vì trong tâm trạng

thanh thản, vui vẻ, ăn uống sẽ ngon miệng, quá trình tiêu hóa sẽ tốt hơn. Tốt nhất là ăn trong chánh niệm, tịnh tâm. *Tâm trạng trong khi ăn quan trọng hơn nhiều chất lượng của thức ăn.*

Điều này đã giải thích: những người sống tự tại, an lạc chỉ cần ăn uống đơn giản, đạm bạc, thậm chí rất ít nhưng vẫn luôn khỏe mạnh, cường tráng... Trái lại tâm luôn náo loạn, bất an nhất là trong lúc ăn, thì dù ăn uống thế nào, cao lương mỹ vị đến mấy cũng vô ích, thậm chí càng có hại!

- Giữ tư thế: Khi ăn nên ngồi xếp chân bằng tròn, giữ cho cột sống ngay thẳng để năng lượng lưu thông dễ dàng dọc theo cột sống và không chèn ép lên cơ quan tiêu hoá. Tốt nhất là ngồi ở tư thế kiết già.

Gần đây tôi thường ăn trong tư thế ngồi thiền và thực hiện "thiền ăn", nên cùng một lúc thực hành được cả hai việc quan trọng là ăn và thiền, hai việc đó lại hỗ trợ, phát huy tác dụng của nhau nên kết quả rất tốt.

Không nên đứng trong khi ăn hoặc uống.

d- Nhai kỹ thức ăn

Đó chính là bí quyết của sức khoẻ. Người ốm nặng hay răng yếu phải ăn thức ăn mềm, lỏng, cần phải ngậm thức ăn trong miệng lâu, dùng lưỡi trộn đảo nhiều lần để kích thích nước bọt tiết ra, thấm kỹ vào thức ăn, giúp cho quá trình tiêu hoá tiếp theo được dễ dàng.

(xem lại mục II-2-c chương này).

8- Không nên ăn thức ăn nóng quá hay lạnh quá.

Thức ăn đồ uống nóng quá gây tổn thương niêm mạc miệng, làm bất hoạt các enzym. Một vài nghiên cứu gần đây cho thấy, ăn uống quá nóng có thể bị bệnh ung thư vòm họng, thực quản.

Ăn uống lạnh còn tác hại lớn hơn: Giả sử chúng ta vừa đi hoặc làm việc ở ngoài trời nắng vào, người đang nóng như thiêu như đốt, mồ hôi đầm đìa... mà tắm ngay thì điều gì sẽ xảy ra? Đó mới là sự xáo trộn nhiệt độ bên ngoài. Ăn uống đồ lạnh còn lạnh hơn nhiều, lại gây sự thay đổi nhiệt độ đột ngột ở bên trong cơ thể, thì tác hại còn nhiều hơn gấp bội! Tác hại tuy chậm nhưng lâu dài và rất khó chữa! Nó khiến cơ thể trở thành Âm tính, từ đó nhiều bệnh xuất hiện như: Viêm họng, viêm phế quản mãn tính, viêm mũi dị ứng, cảm lạnh, viêm đa khớp, thấp khớp, đau/mỏi/cứng cổ/gáy/vai, nhức đầu kinh niên, rụng tóc, suy nhược thần kinh, giảm trí nhớ, ý chí suy giảm, hẹp hòi, ích kỷ, mắt kém, nhức/hư răng, đau dạ dày, đường ruột, lòi dom, táo bón, tiểu dắt, đau lưng, sợ lạnh, mệt mỏi, nặng nề, mụn nhọt...

Đồ ăn thức uống lạnh đích thị là thuốc độc đối với con người trong xã hội hiện đại!

Điều vô cùng hệ trọng, đến nay hầu hết mọi người vẫn chưa biết là: Đồ ăn thức uống đựng

trong chai, hộp nhựa, nếu để trong tủ lạnh hoặc trong lò vi ba thì nhựa sẽ giải phóng ra một nhóm chất có khả năng gây ung thư, rất nguy hiểm!

9- Sau khi ăn cần nghỉ ngơi và thở bằng lỗ mũi bên phải.

a- Nghỉ ngơi sau khi ăn: Để máu đến cung cấp năng lượng cho cơ quan tiêu hoá làm việc. Tuy nhiên sau khi ăn không nên nằm ngay, mà nên vận động nhẹ nhàng để máu lưu thông, thực hiện chức năng tiêu hóa được tốt hơn.

Lão Tử dạy: *Thường xuyên đi bách bộ sau khi ăn sẽ sống thọ ngoài trăm tuổi!*

b- Thở đúng cách: Phía trước cơ thể có hai kênh dẫn năng lượng tinh tế, xoắn vào nhau đi từ dưới lên và kết thúc ở hai lỗ mũi. Luồng năng lượng mát mẻ, tinh tế đi vào lỗ mũi bên trái và luồng năng lượng nóng đi vào lỗ mũi bên phải xem hình ở trang sau).

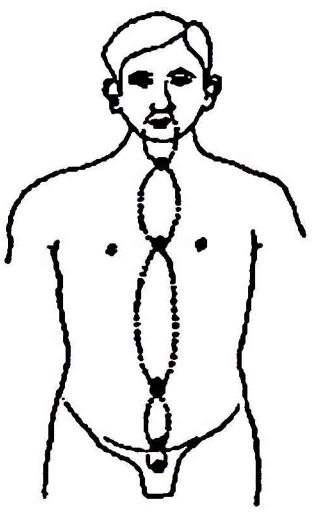
Thở bằng lỗ mũi bên trái, cơ thể trở nên êm dịu, yên tĩnh, tâm trí được nâng cao tới trạng thái ý thức tế nhị và tâm linh hơn. Nguồn năng lượng tâm linh tinh tế sẽ tưới nhuần khắp cơ thể, vì vậy sẽ thích hợp với sự suy tưởng thâm sâu hay thiền định.

Khi làm việc trí óc hoặc ngồi thiền, tập thu năng lượng, nên thở bằng lỗ mũi bên trái, hiệu quả sẽ cao hơn. Những học viên Năng lượng sinh học hoặc những người ngồi thiền, nếu thở bằng

lỗ mũi bên trái đều thấy hiệu quả tập luyện cao hơn rõ rệt.

Thở bằng lỗ mũi bên phải, cơ thể sẽ được ấm lên, tâm trí được chuẩn bị sẵn sàng để hoạt động trong thế giới vật chất. Vì vậy khi lao động tay chân, chơi hoặc thi đấu thể thao... nên thở bằng lỗ mũi phải.

Khi ăn no, cơ thể cần nhiệt cung cấp cho quá trình tiêu hoá nên lúc này thở bằng lỗ mũi bên phải sẽ có lợi hơn. Vì vậy, đến giờ ăn mà mũi phải không thông thì nên ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu, sau khi ăn nên nghiêng đầu về bên trái cho lỗ mũi phải được thông, dễ thở.



Ghi chú:

Trình tự các luân xa từ trên xuống

LX8: Ở hõm cổ, tương đương vị trí huyệt Thiên đột.
LX9: Nằm giữa đường nối hai đầu vú. Tương đương vị trí huyệt Đản trung.
LX10: Ở dưới rốn 0,5 thốn. Tương đương vị trí huyệt Khí hải.
LX11: Ở dưới xương mu. Tương đương vị trí huyệt Khúc cốt.
LX1: nằm giữa hậu môn và cơ quan sinh dục ngoài. Tương đương vị trí huyệt Hội âm.

Hình 14: Mạch Nhâm gồm hai đường dẫn khí vắt chéo qua các Luân xa phía trước bụng.

Việc tập thở bằng một lỗ mũi không khó như nhiều người nghĩ. Một số học viên theo hướng dẫn của tôi, chỉ cần bịt lỗ mũi bên này thở bằng lỗ mũi bên kia vài ngày là có thể thở được bình thường, đa số chỉ tập 4 - 5 ngày là thở được theo ý muốn.

Nếu các vận động viên thể thao, những người leo núi biết cách thở bằng lỗ mũi phải khi thi đấu và thở lỗ mũi trái khi nghỉ ngơi thì hiệu quả thi đấu và nghỉ ngơi sẽ cao hơn rất nhiều (xem chương 4, mục I).

10- Ăn thức ăn do người hiểu biết và có tâm hồn nấu nướng cho

a- Người nấu ăn cần có sự hiểu biết

Người nấu ăn phải hiểu biết sâu sắc quy luật Âm - Dương của trời đất và trách nhiệm của mình. Quá trình nấu nướng là làm cho thức ăn biến cải tính chất lý, hoá thành những hợp chất dễ hấp thu nhờ những yếu tố Dương (như muối, lửa, áp suất, sự khử bớt nước...), quá trình ấy sẽ tiếp tục không ngừng trong bộ máy tiêu hoá.

Sống là Dương, mà chết là Âm. Đời sống sinh lý của con người là quá trình biến đổi từ các vật liệu (Âm) thành sức sống (Dương). Sức khoẻ, hạnh phúc và tự do của con người tùy thuộc vào sự biến đổi này. Đó chính là cuộc sống.

Vì vậy, nấu ăn không những là khoa học mà còn là nghệ thuật! Người nấu ăn vừa là nhà sinh hóa, hóa dược, bào chế thức ăn thành thuốc; vừa là nghệ sỹ pha trộn, điều hòa màu sắc hương vị để tạo ra những món ăn quân bình Âm Dương, hấp dẫn, bổ dưỡng (các món thức ăn Việt Nam đều phải đạt bốn yêu cầu: bổ dưỡng, đẹp mắt, thơm và ngon miệng).

Người nấu nướng nếu không thấu hiểu những điều trên đây, sẽ không thể đảm đương được sứ mệnh to lớn đối với những người hàng ngày ăn các món ăn do mình nấu ra.

Đó là trách nhiệm nặng nề, nhưng vô cùng cao cả, cũng là nội dung rất quan trọng của việc đào tạo những người chăm lo sự sống của người khác!

b- Dấu ấn vô hình về sự rung động

Bất kỳ ai động vào, thậm chí ở gần thức ăn cũng đều để lại dấu ấn vô hình về sự rung động từ ý nghĩ của người đó do sự tương tác hào quang năng lượng sinh học[11*]. Năng lượng tích cực (sự vui vẻ, lòng yêu thương...) từ người nấu tỏa ra là một loại gia vị tuyệt vời, thấm đượm vào thức ăn còn dễ hơn cả mắm muối. Nếu người nấu mang tâm trạng tiêu cực (bất an, giận hờn, bực bội...) thì chẳng khác gì bỏ thuốc độc vào món ăn đó!

---

11 * *Xem thêm "Bài giảng tóm tắt Năng lượng sinh học", học phần hai của tác giả*

Người càng nhạy cảm càng nhận thấy rõ điều này và càng chịu ảnh hưởng nhiều hơn!

Vì vậy, mọi đồ ăn thức uống đều *"có hồn"*. Nghĩa là thấm đượm những rung động tốt đẹp xuất phát từ tấm lòng yêu thương sự sống, quý mến cái đẹp... của người nấu nướng và sau đó truyền sang cơ thể và tâm hồn người ăn.

Do vậy người nấu ăn có vai trò vô cùng quan trọng đối vơi sức khỏe của những người ăn, mở rộng ra, đối với sự sống của con người!

Cho nên, hãy ăn thức ăn do người thanh khiết và giàu tình thương yêu nấu nướng.

Tại các chùa, thiền viện, tu viện... nhiệm vụ nấu nướng, trông coi việc bếp núc thường được giao cho những vị cao tăng đảm nhận cũng là vì lẽ đó.

Nếu làm thức ăn cho người khác thì bạn hãy giữ cho tâm trí mình vui vẻ, trong sáng và tràn ngập tình yêu thương. Cần nhận thức rõ mình đang làm công việc trọng đại là chăm sóc sự sống của người thân!

11- Phải luôn nuôi dưỡng lòng biết ơn

Cây lúa (cũng như các thực phẩm khác) đã suốt đời âm thầm, tận tụy làm việc ngày đêm để chuyển hóa những yếu tố vô cơ rất tầm thường như nước, đất, ánh sáng, không khí... thành thực phẩm có giá trị rồi tích lũy và hy sinh để cho

chúng ta ăn và chuyển hóa thành máu thịt, thành con người biết hoạt động, suy tư, yêu, ghét, vui buồn!... Vì vậy chúng ta phải biết ơn thực phẩm mình ăn!

Có biết ơn thức ăn chúng ta mới thận trọng trong khi ăn, không lãng phí dù chỉ một hạt cơm, càng không vì cảm giác nông nổi nhất thời mà biến thức ăn bổ dưỡng, sự kết tinh của tinh hoa trời đất thành thuốc độc hủy hoại chính mình!

Phải nhận thức sâu sắc rằng: Thức ăn mà ta ăn là một phần của vũ trụ (ánh sáng, không khí, nước, đất đai, nhiệt độ...). *Thiên nhiên nuôi dưỡng con người như bầu tử cung người mẹ dung dưỡng thai nhi trong bụng!*

Vì vậy chúng ta phải biết ơn, trân trọng thiên nhiên, từ đó phải có ý thức giữ gìn, bảo vệ thiên nhiên, môi trường...

Chúng ta cũng cần đặc biệt biết ơn tất cả những người đã cho ta sự sống và nuôi dưỡng ta nên người!

Hơn thế nữa, chúng ta cần phải biết ơn mọi nỗi gian nan, khốn khó, hoạn nạn, rủi ro, nhất là bệnh tật của chính mình. Vì nhờ chúng mà ta thấy được những lỗi lầm, sai sót của mình để tu chỉnh thân tâm và thăng tiến lên!

Lòng biết ơn là kết quả của sự giáo dục, và chính nó là yếu tố quan trọng chi phối mọi hành vi của con người!

CHƯƠNG BỐN
CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ SỰ BIẾN CẢI CON NGƯỜI

Thực phẩm là cầu nối giữa con người với vũ trụ
(Cổ Đông phương học)

Đông phương học xem sinh vật nói chung, con người nói riêng là những thực phẩm được biến cải thành. Vì vậy hàng ngàn năm trước đây, các đạo sĩ Yogar và các bậc hiền triết đã chỉ ra: *Cả cơ thể lẫn tâm trí đều bị ảnh hưởng sâu sắc bởi những thứ người ta ăn vào.*

Chúng ta sẽ đề cập đến tác dụng của thức ăn đối với một vài tính chất quan trọng nhất của đời sống dưới đây:

I– Chế độ ăn uống với sức khoẻ

Bàn về "Tác hại của việc ăn thịt và ích lợi của việc ăn chay" (chương 2 mục I - 3 và V - 12) chúng ta đã thấy chế độ ăn uống ảnh hưởng quyết định tới bệnh tật và sức khoẻ như thế nào.

Nhìn chung:

- Người ăn thức ăn thịnh Âm (đường, sữa, trái cây, rau sống, nấm, măng, uống nhiều nước nhất là nước lạnh...) cơ thể sẽ suy yếu, hay bị bệnh đường ruột, dạ dày, sinh dục... tính tình đa cảm, dễ duy tâm.

- Người ăn nhiều thức ăn thịnh Dương (thịt, trứng, ăn mặn, ăn khô...) thường bị bệnh tim mạch, gan, tá tràng, rối loạn ruột non. Tính tình thường cố chấp, quyết đoán, thiên về vật chất, thực dụng...

- Người ăn cốc loại, rau củ nấu chín là chính sẽ ít bị bệnh, cuộc sống quân bình, tâm sinh lý ổn định, trực giác nhạy bén, xử sự ôn hòa, khoan dung, có óc thẩm mỹ...

Trong thực tế, nhiều người có nhận xét rằng người ăn chay đúng nguyên lý Âm Dương lâu dài thường không béo, nhưng có sức chịu đựng dẻo dai hơn hẳn người thường.

Bản thân tôi đã trực tiếp chứng nghiệm điều này: Tháng 11 năm 1995, trong đợt đi công tác ở mỏ than Vàng Danh, Quảng Ninh, tôi được tham gia cuộc leo núi Yên Tử. Đoàn có khoảng 20 người, trong đó đa số là trẻ, khoẻ, nêu quyết tâm leo lên đỉnh núi để ngồi thiền trước chùa Đồng, chỉ có tôi là nhỏ bé nhất lại vào loại tuổi cao (55 tuổi).

Trước khi đi, có vài người đã nói với tôi: *"Ông thầy đã thư sinh, lại ăn chay hàng chục năm*

nay, liệu có đủ sức để theo kịp chúng em không? Thầy đừng bắt chúng em phải cõng nhé!"

Nhưng thực tế đã làm mọi người ngày càng ngạc nhiên: từ một phần tư đoạn đường trở đi, ngày càng nhiều người tụt dần lại phía sau. Từ nửa đường (chùa Hoa Nghiêm) trở lên chỉ còn năm người theo kịp tôi. Đến đền thờ An Kỳ Sinh (cách đỉnh núi khoảng 300 mét) tôi phải ngồi chờ vài tiếng đồng hồ mới có người leo tới, với vẻ mệt mỏi và phải uống rất nhiều nước. Mọi người ngạc nhiên vì tôi đã đi nhanh, không mệt lại chẳng uống tý nước nào!

Khi xuống, một trong những người to béo nhất và cũng là người hay khích bác việc ăn chay trường của tôi nhất, đã không thể đi được nữa, tôi phải dìu anh ta xuống núi, sau đó phải thuê người cõng.

Đến chân núi và lên xe ra về, một người trong đoàn nói đùa: *"Nếu bây giờ có việc buộc phải quay lên chùa Đồng ngay, thì ai trong chúng ta có thể lên trở lại được"?* Mọi người đều nói: *"Chỉ có ông thầy thư sinh ăn chay trường làm được việc đó"!*

Chính tôi cũng ngạc nhiên về sức chịu đựng và "thành tích" leo núi của mình, vì hàng ngày tôi ít hoạt động, lại lười tập thể dục buổi sáng nữa. Nhưng sau hơn mười năm ăn chay trường đã giúp tôi có khả năng chịu đựng dẻo dai như vậy!

Thêm vào đó, khi leo núi tôi đã kết hợp vừa thở, vừa thu năng lượng, đặc biệt là LX5,

LX8 (chủ về khí) và hít thở bằng lỗ mũi bên phải nên luôn được cung cấp đủ năng lượng. Lúc nghỉ tôi lại thở ngay bằng lỗ mũi bên trái nên sức lực hồi phục rất nhanh chóng.

II- Chế độ ăn uống với tuổi thọ

Ở chương 2, mục I - 3 và phụ lục I, chúng ta thấy "những bằng chứng thực tế" về tuổi thọ đáng khâm phục của những cộng đồng cư dân chuyên ăn thảo mộc, đặc biệt là người Hunza ở Pakistan, người Otomi ở Mexico và người Kogi ở Columbia. Những cộng đồng này tuổi thọ trên 100 là bình thường, thậm chí 140 - 150 tuổi cũng không phải là hiếm... và sự chết yểu đáng thương tâm của những cộng đồng dân cư chuyên ăn thịt, như nhóm người Kirgese chuyên sống bằng nghề săn bắn, đặc biệt người Eskimo ở Bắc cực, "chết già" khi chưa đến tuổi "tam thập nhi lập"!

III- Chế độ ăn uống với dáng vẻ bề ngoài

1- Dáng vẻ bề ngoài

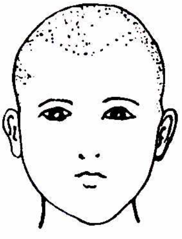
Vì thức ăn thảo mộc dễ tiêu, không lên men thối rữa đầu độc cơ thể, do vậy cơ thể chẳng những luôn cảm thấy nhẹ nhàng thoải mái, mà ăn chay đúng phép lâu ngày nhất là ăn theo nguyên lý Âm - Dương thì bên ngoài thường có vẻ khắc khổ, nhưng nội quan lại khoẻ mạnh, cường tráng, sức chịu đựng dẻo dai, da dẻ mịn màng, hồng hào, dáng người săn chắc, không bao giờ bị các bệnh da sần sùi nổi mụn trứng cá, mụn nhọt, béo bệu...

Trong khi người ăn nhiều thịt cá, uống nhiều nước, dáng vẻ bề ngoài "béo tốt", bóng bẩy, nhưng nội quan bên trong thì suy yếu, rệu rã, sức chịu đựng giảm sút.

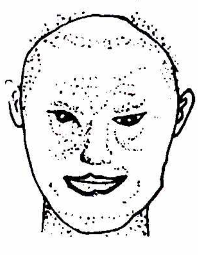
Vì vậy Đông phương phân biệt thành hai kiểu: Bồi dưỡng bên ngoài và bồi dưỡng bên trong. Điều này phù hợp với quan điểm triết học cổ Đông phương: *Cái hoàn thiện thì vẻ ngoài như không hoàn thiện, ngược lại bề ngoài có vẻ hoàn thiện nhất là cái không hoàn thiện; cái có vẻ đầy đủ nhất là cái nhiều thiếu sót, ngược lại cái không có gì* (chân không) *lại chính là đầy đủ nhất!*

Người ta còn nhận thấy người bị *"lác trong"* (hai con ngươi lệch về phía sống mũi) là do những cơ mắt phía sau con ngươi co rút mạnh đã kéo nhãn cầu quay vào trong, là kết quả của quá trình ăn quá nhiều thức ăn Dương tính. Ngược lại, *"lác ngoài"* (hai con ngươi lệch ra hai phía ngoài) là do ăn quá nhiều thức ăn Âm tính.

Trong cả hai trường hợp chỉ cần sửa đổi cách ăn uống cho quân bình Âm - Dương là hết.



Diện mạo của người ăn uống có điều độ



Diện mạo của người ăn uống không điều độ

Nhìn chung người ăn uống thanh đạm, quân bình, điều độ thường có nét mặt hiền hòa, phúc hậu. Trái lại các phạm nhân, bệnh nhân đều dùng cao lương mỹ vị, hoặc ăn uống không điều độ, quá mức thì nét mặt thường sần sùi gồ ghề hoặc dữ tợn (hình trên đây).

Vì vậy, nhìn khuôn mặt có thể biết tình trạng sức khỏe, tâm sinh lý, tính tình, khuynh hướng hoạt động, sự vui buồn trong cuộc đời của một người.

Có ba dạng khuôn mặt chính như sau:
- Thịnh Âm: Trên to dưới nhỏ
- Quân bình: Hình trái xoan
- Thịnh Dương: Trên nhỏ dưới to

Chính đồ ăn thức uống đã ảnh hưởng và quyết định tính Âm hay Dương của khuôn mặt, làm thay đổi hình tướng (béo/gầy, đẹp/xấu, tươi/héo...). Cho nên, áp dụng đúng nguyên lý Âm Dương tuân theo trật tự vũ trụ trong ăn uống và lối sống hàng ngày, ta có thể hoán cải những tướng xấu thành tốt.

Vì vậy, *ta chính là người sáng tạo tướng hình của ta! Nên ta phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về hình tướng mặt, mũi, mắt, má, làn da, dáng vẻ... của chính mình! Đó là điều hoàn toàn phù hợp với luật công bằng tối thượng của vũ trụ!*

2- Mùi cơ thể

Thức ăn huyết nhục có thành phần không phù hợp với thành phần của cơ thể con người, nên tỷ lệ hấp thu không cao (xem lại chương II-mục V-2). Các chất thừa sẽ mau chóng lên men thối rữa, lại tồn đọng lâu trong đường tiêu hoá nên sinh ra độc tố đầu độc cơ thể. Một phần của các độc tố đó được đẩy ra ngoài theo hơi thở và mồ hôi. Vì vậy hơi thở của người ăn nhiều thịt thường hôi hám, mồ hôi cũng nặng mùi, khó chịu! Đặc biệt những người bị hôi nách càng làm khó chịu, khốn khổ những người xung quanh!

Thời kỳ chống Mỹ, miền Nam có một dũng sĩ dùng ong bầu vẽ đánh Mỹ, chính là đã lợi dụng được khả năng nhận biết mùi mồ hôi của những kẻ ăn nhiều thịt, bơ sữa... của loài ong.

Vì vậy những người ăn nhiều thịt thường phải "lịch sự" xức nước hoa, dầu thơm vào mồm, lên thân thể hoặc ăn kẹo cao su bạc hà để *"vay mượn"* mùi thơm tạm bợ từ bên ngoài nhằm lấn át mùi khó chịu của cơ thể mình trong những khi giao tiếp.

Trái lại, những người ăn chay trường đều có hơi thở thơm tho, dễ chịu, mồ hôi không nặng mùi. Những người bị bệnh hôi nách, nếu ăn chay lâu dài thì bệnh sẽ hết.

Trong thiên nhiên các loài vật ăn thịt có hơi thở hôi thối như hổ báo, sư tử, thân thể toát ra mùi hôi hám khó chịu như chồn cáo... còn các

loài ăn thảo mộc thì không loài nào như vậy... là bằng chứng rõ ràng về vấn đề này.

Chính vì thế, người ta thường khuyên phụ nữ muốn giữ gìn vẻ đẹp kiều diễm, cân đối của cơ thể, làn da mịn màng tươi mát... không nên ăn những thức ăn huyết nhục, đầy ô trọc!

Báo Đại đoàn kết số 61 (tháng 5 năm 1996) đăng bài *"Người đẹp từng centimet"* đã nêu một trường hợp điển hình: cô Nadija Auermann là "Một siêu người mẫu", "người đẹp thế kỷ", cô đã thực hiện chế độ ăn chay nghiêm ngặt từ tấm bé.

IV- Chế độ ăn uống và tính tình

P. Sarkar nói: *"Tính chất những tế bào trong cơ thể sẽ được hình thành theo thức ăn mà con người ăn vào, cuối cùng nó tác động tới tâm trí người đó. Nếu các tế bào trong cơ thể được tăng trưởng dựa trên những thức ăn hôi thối của thịt súc vật và những khuynh hướng thấp hèn chiếm ưu thế thì lẽ đương nhiên tâm trí người đó sẽ nghiêng về sự hèn hạ"!*

Quan sát kỹ giữa những người ăn uống thanh đạm và nhất là ăn chay theo nguyên lý Âm Dương, với những kẻ phàm phu tục tử, nhậu nhẹt bừa bãi, rượu chè bê tha ta sẽ thấy rõ điều này.

Trong giới động vật thì những loài ăn thịt (như hổ, báo, sói...) lúc ăn thì gầm gừ, tranh giành cấu xé lẫn nhau nên chúng thường không thể sống chung thành đàn đông đúc, quây quần bên nhau được! Con đực thường ăn thịt các con non! Những chó sói con trong cùng một ổ có thể cắn chết nhau mà vẫn thản nhiên như không có chuyện gì xẩy ra!

Trái lại, những loài ăn thực vật (như trâu, bò, hươu, nai, voi...) thì bình tĩnh, thư thái trong khi ăn, chúng thường sống hoà thuận, yêu thương, cùng chăm sóc, che chở, bảo vệ lẫn nhau, nhất là đối với những con non.

Người ta tiến hành thí nghiệm và những kết quả sau đây đã chứng minh ảnh hưởng của thức ăn đối với tính tình của các loài vật:

- Cho chim bồ câu ăn những viên thịt, thì chỉ sau một thời gian ngắn, những con bồ câu hiền lành tượng trưng cho hình ảnh của hòa bình ấy đã trở thành ác điểu: móc ruột moi gan nhau để ăn!

- Hai con chó cùng một ổ, một con cho ăn thảo mộc, con kia cho ăn thịt. Sau một thời gian con thứ nhất trở nên hiền lành, trung thành, ngoan ngoãn dễ bảo, lại nhẫn nại và chịu đựng mệt nhọc rất dẻo dai. Con thứ hai trở nên hung dữ, ích kỷ, lười biếng kém chịu đựng... rõ rệt.

Nếu cho hai con chạy đua thì lúc đầu con ăn thịt sẽ dẫn trước, nhưng càng về sau con ăn thảo mộc càng ưu thế và thắng cuộc.

Cho hai con cắn nhau thì con ăn thảo mộc thường bỏ chạy, nhưng kích động cho cả hai cùng quyết chiến thì con ăn thảo mộc sẽ chiến thắng tuyệt đối!

- Hai con sư tử cùng một ổ, con thứ nhất cho ăn hoàn toàn thảo mộc chỉ bơm mùi thịt nhân tạo, con thứ hai cho ăn thịt như bình thường. Khi lớn lên con thứ nhất hiền lành như cừu non, con thứ hai là sư tử thứ thiệt!

- Quan sát, chúng ta có thể dễ dàng thấy: Trẻ con ăn nhiều thịt thường ngỗ ngược, không vâng lời, rất ích kỷ, lười biếng... Trái lại trẻ ăn cơm rau là chính thường thùy mị, ngoan ngoãn, chăm chỉ, khoẻ mạnh và dẻo dai hơn nhiều.

Người lớn ăn nhiều thịt thường hay nóng nảy, cục cằn, ích kỷ, thiếu kiên trì. Người ăn chay thường bình thản, điềm tĩnh, kiên nhẫn, vị tha...

- Hai nhà khoa học người Anh I. Stoico và D. Dauningio đã lý giải khá độc đáo nhưng rất chính xác sự kiện vụ bi thảm trên sân bóng đá Hayxen (Bỉ) ngày 24 - 5 - 1980 như sau: Tính hung hãn của thanh niên Anh có liên quan đến việc ăn uống không hợp lý, do họ thường ăn nhiều thịt, Sôcôla, uống rượu, và hút thuốc lá...

là những thứ làm rối loạn quá trình trao đổi chất của cơ thể, từ đó rối loạn tâm sinh lý và sinh ra điên loạn, bạo động...

(Thanh niên Việt nam hiện nay, cũng thấy có nhiều trường hợp tương tự).

Điển hình nhất về hậu quả của việc ăn uống không hợp lý là Hitler: Hitler có cuộc sống khá khắc khổ, y thường thích các món ăn thảo mộc (Âm tính) do một đầu bếp chuyên nấu đồ ăn chay phục vụ, lại không hút thuốc, không uống rượu... nhưng y lại rất thích ăn đồ ngọt[1*] (rất Âm) vì vậy tính tình của y ngày càng tàn bạo, khát máu gần như điên cuồng. (Sau này báo chí còn tiết lộ: Hitler có những biến đổi cơ thể hầu như sắp trở thành đàn bà. Đã có nhà bác học mưu toan bí mật tiêm kích thích tố giống cái vào các cây rau làm thức ăn cho y nhưng không thành).

Nhìn chung, người thuộc Âm tính thường mập, do tích nhiều nước, da ẩm ướt, yếu đuối lười nhác, hay kêu ca than vãn, giận hờn, do dự, khả năng chịu nóng lạnh kém, kém nghị lực, kém trí nhớ, thiên về lý thuyết, thích viết ngại nói, ăn kém, không thích giao tiếp, tính tình hay thay đổi. Trong trường hợp thái quá họ thường ích kỷ và hiểm độc.

[1*] *Các nhà nhân tướng học đã xác định: Những người rất thích ăn đồ ngọt thường độc đoán, rất thích chỉ huy, lấn lướt người khác.*

Trái lại người thuộc Dương tính cơ thể khô rắn, vững chắc, nhanh nhẹn, dẻo dai, thích hoạt động, trí nhớ tốt, quả quyết, kiên định, thích sinh hoạt tập thể, thích nói ngại viết, thiên về thực hành. Trường hợp quá Dương tính họ thường trở nên cực đoan hung dữ.

Ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương sẽ trung hoà được các đức tính trên, loại bỏ những khía cạnh thái quá để trở về quân bình, hiền hoà, khiêm tốn, khoan dung, nhường nhịn, rộng lượng với người khác (Âm bên ngoài) nhưng đối với bản thân lại rất nghiêm khắc, kỷ luật, trọng nguyên tắc, cương nghị... (Dương bên trong).

Vì vậy, *"Tâm địa xấu xa đáng ghét chẳng phải là cố tật của con người, mà chỉ là kết quả của cách ăn ở sai lầm. Bằng phương pháp thực dưỡng đúng đắn, chúng ta có thể chuyển hóa hận thù thành yêu thương, ghen ghét thành cảm mến, phiền não thành an lạc! Nếu muốn mọi người yêu thương, bạn phải Dương bên trong Âm bên ngoài, bấy giờ tất cả những kẻ Âm hay Dương đều bị bạn lôi cuốn"!* (Ohsawa).

Hơn nữa, người ăn chay lâu dài, do ăn nhiều thức ăn tri giác[2*] nên thông minh, tính từ bi, hỷ xả, tình thương bao la... ngày càng phát triển.

2* *Xem lại mục III-1 chương 1*

Ăn uống đúng sẽ tạo cơ sở cho những ý nghĩ, việc làm đúng. Ăn uống sai dễ khiến cuộc đời trở nên rắc rối, phức tạp. Bởi vậy cổ ngữ Đông phương có câu: *"Cái bụng khống chế cái đầu"*.

Khi đã "ngộ" được quy luật tự nhiên, thấu hiểu rằng ăn thanh đạm đem lại sức khoẻ và tình cảm tốt đẹp, thì người ăn chay trường, đúng quy luật Âm Dương, không những không ghét bỏ những kẻ làm ăn bất chính, gây tội ác để được ăn sung mặc sướng, trái lại họ thấy thương hại những kẻ đó vì mê mờ, mù quáng, mà làm việc bất nhân, hại người, nhưng lại là tự đầu độc, huỷ hoại thể chất, tinh thần, nhân cách... của chính mình!

Điều này giải thích vì sao những nhà hiền triết, đức độ, người tu hành chân chính đều ăn chay trường. Theo nhận xét của tôi thì, người tu hành mà ăn chay theo nguyên lý Âm Dương chắc chắn tâm linh sẽ thăng tiến nhanh chóng hơn! Trái lại, ăn nhiều huyết nhục, uống nhiều bia rượu, hút thuốc... nhất định tâm linh sẽ thăng tiến rất chậm, thậm chí thoái lui!

Tôi đã chứng kiến một vài người tu hành do ăn uống quá nhiều rượu, thịt, trứng, đường, sữa, sô cô la, cô ca cô la... nên bị trọng bệnh và đã chết ở tuổi còn rất trẻ!

Những thực tế trên đây cho thấy thức ăn đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến tính tình của động

vật nói chung con người nói riêng tới mức nào? Và, *lúc này hơn bao giờ hết loài người không thể không quan tâm đến vấn đề ăn uống trước thực trạng xã hội hiện nay!*

V- Chế độ ăn uống và giới tính

Trường hợp của Hitler như kể trên cho thấy chế độ ăn uống ảnh hưởng to lớn đến mức có thể chuyển từ đàn ông thành đàn bà. Trong khi đó nhiều phụ nữ Âu Mỹ do ăn quá nhiều thịt nên Dương tính mạnh, họ hầu như mất hết nữ tính: râu và đặc biệt ria mép phát triển, tay chân mọc lông, rối loạn kinh nguyệt, giọng nói ồm ồm như đàn ông...

Ở trẻ sơ sinh, bé gái Dương hơn, nên bị các thức ăn Âm tính thu hút, do vậy chu kỳ phát triển của nữ là 7 năm. Trái lại, bé trai Âm hơn nên thích các thức ăn Dương tính, do vậy sự biến đổi chậm hơn, chu kỳ phát triển của nam là 8 năm.

Giai đoạn 9 đến 24 tuổi (ở nam) và 8 đến 21 tuổi (ở nữ), nếu được ăn uống đúng nguyên lý Âm Dương thì tính Âm Dương trong cơ thể chín mùi. Đến tuổi trưởng thành (ở nữ là 7 x 4 = 28 và nam là 8 x 4 = 32) năng lực giới tính hoàn thiện, nên có thể bước vào cuộc sống làm cha mẹ một cách vững vàng.

Để duy trì Âm tính ở nữ giới, mỗi tháng phải thải đi một lượng máu theo chu kỳ kinh nguyệt. Đến khi mãn kinh, nếu không biết điều chỉnh chế độ ăn uống, đồng thời tu tâm dưỡng tính thì người ấy sẽ rất Dương, thậm chí Dương hơn cả nam giới, trở nên cứng nhắc, quyết đoán... quá tả!

Trong thế giới sinh vật thì rõ nhất là ở loài ong mật: Từ ấu trùng nếu được ăn sữa bình thường sẽ phát triển thành ong thợ. Nếu được nuôi bằng sữa của ong chúa sẽ phát triển thành ong chúa (ong cái).

Nhân đây xin nói thêm đôi điều về hạnh phúc lứa đôi dưới góc độ của ăn uống theo nguyên lý Âm Dương:

Nằm trong quy luật chung, biện chứng Âm Dương của tình yêu là: *Đối lập mà bổ túc, mâu thuẫn mà thống nhất, tương khắc mà tương thành!*

Trong khi ăn uống có ảnh hưởng rất lớn đến tâm sinh lý, vì vậy, biết cách vận dụng nguyên lý Âm Dương vào việc ăn uống hàng ngày, người nữ sẽ giữ được vẻ duyên dáng, yêu kiều của "phái đẹp", thuộc Âm. Người nam giữ được nét hào hùng, dũng cảm, đầy đại trí của "phái mạnh", thuộc Dương!

Hơn thế nữa, với nghệ thuật thực dưỡng, người ta có thể cải tạo thể chất và tính tình người bạn đời của mình theo ý muốn! Đó chính

là bí quyết tăng cường ái lực của Âm Dương; bí quyết của tình yêu bền vững, giúp đời sống lứa đôi đượm nồng hạnh phúc vì sự hòa hợp tâm hồn và thỏa mãn gối chăn!

VI- Ăn uống và trách nhiệm đối với hậu thế

Chúng ta đã thấy ăn uống có vai trò quan trọng như thế nào đối với đời sống, sức khỏe, tuổi thọ của loài người. Còn hơn thế nữa, sẽ ảnh hưởng khôn lường tới sự thịnh suy của giống nòi, hậu thế! Sau đây là một số vấn đề đáng để mọi người suy ngẫm:

1- Khi chưa mang thai

Có những cặp vợ chồng, cả hai cùng to cao, khỏe mạnh, nhưng do ăn uống mất quân bình Âm Dương (như ăn nhiều đường, sữa, đồ ngọt, trái cây, thực phẩm nhân tạo pha hóa chất, uống bia rượu, dùng thuốc tân dược...) nên không thể thụ thai để có con được!

Ăn quá nhiều hoa quả trong thời kỳ không mang thai thì tử cung sẽ bị biến thể, kinh nguyệt không đều... Những người hiếm muộn, hoặc lâm vào tình trạng tuyệt vọng, thường là người thích ăn trái cây và các thức ăn Âm tính cao.

Nhiều bằng chứng mà giáo sư Ohsawa đã nêu cho thấy: Ăn quá nhiều trái cây sẽ bị suy nhược bộ máy sinh dục, nhưng lại không làm cho

người ta thoát khỏi sự ràng buộc của nhục dục, nên đã tiếp tay cho các hiện tượng sẩy thai, đẻ non, hài nhi chết yểu...

Cặp vợ chồng nào sinh hoạt thiếu điều độ, quá phóng túng, thích ăn cho sướng miệng sẽ sinh toàn con gái. Ngay cả những trường hợp sinh đôi, sinh ba hay nhiều hơn, hoặc đẻ ngược, đẻ ngang, quái thai, dị dạng... phần lớn là do cách ăn uống của người mẹ mà ra!

Trái lại cặp vợ chồng nào mạnh khỏe, ăn uống quân bình Âm Dương, sống điều độ, chừng mực... thì mỗi lần sinh chỉ một đứa và số con trai và gái bằng nhau!

2- Chuẩn bị sinh trai hay gái

Một vài công trình nghiên cứu khoa học cho thấy có thể dùng thức ăn phối hợp với các phương pháp khác để thực hiện việc chủ động sinh con trai hay con gái theo ý muốn.

Nguyên tắc của vấn đề này như sau:

Thời gian khoảng ba tháng trước khi có thai, đặc biệt người vợ cần thực hiện thật nghiêm túc để tạo môi trường trong âm đạo thích hợp với loại tinh trùng Y (sinh con trai) hoặc tinh trùng X (sinh con gái).

Cụ thể là:

Muốn sinh con trai, cả hai vợ chồng nên ăn mặn và ăn nhiều loại thức ăn Dương tính, tạo môi trường kiềm như cà rốt, củ cải trắng, củ cải đỏ, bí đỏ, đậu đỏ, dừa, chanh... đặc biệt là cốc loại còn nguyên cám.

Đồng thời hạn chế (ăn ít) rau tươi. Nếu ăn thịt thì nên nấu mặn và kiêng (không ăn) sữa, trứng và các sản phẩm có trứng sữa. Không uống bia, rượu...

Muốn sinh con gái, cần ăn nhạt, ăn nhiều thức ăn Âm tính để tạo môi trường acid: Ngoài cốc loại có thể ăn thêm sữa tươi, rau tươi, các loại hoa quả.

Hạn chế việc ăn thức ăn Dương tính và tạo những phản ứng kiềm (như cà rốt, củ cải trắng, củ cải đỏ, bí đỏ). Không được uống bia rượu, cà phê...

Ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương như trên sẽ không xảy ra tình trạng trứng và tinh trùng bị suy giảm về chất lượng, trái lại còn rất tốt cho thời điểm thụ thai và cho cả quá trình phát triển thai nhi về sau.

3- Thời kỳ mang thai

Chỉ trong vòng 9 tháng 10 ngày, bào thai của loài người từ một tế bào trứng, thụ tinh, phát triển qua các giai đoạn: đơn bào, đa bào, động

vật không xương sống, cá, lưỡng cư, bò sát, linh trưởng và thành người.

Trong suốt thời gian đó thai nhi chỉ được nuôi dưỡng hoàn toàn bằng những gì người mẹ ăn uống hằng ngày. Khí chất của đứa con được cấu tạo bằng đồ ăn thức uống của người mẹ trong suốt thời gian mang thai. Do vậy, việc ăn uống và lối sống của người mẹ ảnh hưởng quyết định đến thai nhi và cuộc đời đứa trẻ sau này.

Phụ nữ có thai nếu ăn nhiều trái cây liên tục sẽ đẻ con yếu ớt hoặc bị cận thị, có tật bẩm sinh ở mắt; Ăn cà, nhất là cà dái dê vài tuần lễ, sẽ nắm chắc nguy cơ đẻ khó, sẩy thai, đẻ non hoặc hài nhi chết yểu...

Một cặp vợ chồng mới cưới, có thai nên rất quan tâm đến việc dưỡng thai. Bác sỹ khuyên mỗi ngày phải uống nước hai quả dừa để không bị khô nước ối (!) Họ đến hỏi tôi, tôi nói: *"Tuyệt đối không nên! Vì giai đoạn bào thai hài nhi rất Âm tính, nước dừa lại rất Âm! Uống liên tục như vậy sẽ ảnh hưởng xấu cho thai nhi"!* Sau khi bàn bạc, đắn đo... họ quyết định làm theo lời khuyên của bác sỹ, vì *"không thể lấy con của chúng cháu ra thí nghiệm được"!* Tôi hỏi: *"Thế uống nước hai quả dừa mỗi ngày có phải là thí nghiệm không? Cô cậu có hiểu cơ chế ra sao chưa"?* Vài ngày sau họ đến hỏi lại bác sỹ, rồi lại tiếp tục uống nước dừa! Tôi rất ái ngại cho cặp vợ chồng trẻ này, nên gọi họ

đến, nói trước: *"Uống nước dừa như thế, sau này nhẹ thì con sinh ra sẽ bị dị tật bẩm sinh, thường là cận thị nặng. Nặng hơn sẽ bị đẻ non. Nặng nữa có thể sẩy thai! Tùy cô cậu quyết đinh! Đưa ra lời khuyên chân tình là trách nhiệm lương tâm của tôi. Thực hiện hay không là quyền và trách nhiệm của cô cậu"!*

Mấy tháng sau người chồng hớt hải chạy đến tôi, mếu máo báo tin: *"Vợ cháu bị... sẩy thai rồi... bác ơi"!* Cậu ta tỏ ý vô cùng hối hận. Tôi nói: *"Biết sai lầm và hối hận là tốt. Nhưng có những điều trong suốt cuộc đời không được phép sai lầm, vì sẽ không có cơ hội để sửa chữa đâu[3*]"!*

Trong thời giam mang thai, nếu người mẹ liên tục ăn nhiều cá, thì sau này mũi hài nhi sẽ bẹp và hếch. Người mẹ ăn nhiều rau quả hơn cốc loại, hoặc thường xuyên ăn thịt, đứa con sau này sẽ có đôi tai nhỏ, nhọn, không có hoặc có dái tai rất nhỏ, giống như tai khỉ, chồn, cáo.

Nhân tướng học Đông phương coi đó là tai của người nghèo hèn, thường phải chịu cảnh khổ sầu trong cuộc sống và nhiều khi người đó xử sự rất thô bạo.

3* *Điều cần cảnh báo là hiện nay rất nhiều người có thai được bác sỹ Tây y khuyên cần phải uống nhiều nước dừa hàng ngày! Thật không thể hiểu nổi!*

Ohsawa cho rằng: Những đứa trẻ bị khuyết tật bẩm sinh, kể cả những bệnh như cận thị, giang mai, đến ung thư... đều có nguồn gốc từ cách ăn uống sai trái của người mẹ trong thời kỳ mang thai và nuôi con sau này. Thậm chí ngay cả những trường hợp sinh đôi, sinh ba trở lên, hoặc sinh ngang đẻ ngược, sinh con dị dạng, quái thai cũng đều do cách ăn uống của người mẹ mà ra!

Muốn sinh ra đứa con khỏe mạnh, thông minh thì người mẹ phải hết sức chú ý giữ mình. Câu phương ngôn của người Huế: *"Đặt con vào dạ là mạ đi tu"*. Rất đáng để mọi người soi vào và áp dụng.

Nếu người mẹ ăn uống đúng, đứa trẻ sinh ra sẽ khỏe mạnh, không bị các bệnh tật bẩm sinh. Người mẹ sống dịu hiền, ăn uống đúng phép sẽ sinh ra đứa con có mũi thẳng, chóp mũi nở, hai cánh mũi rộng và dày, miệng ngậm kín, mắt nhìn sâu lắng, có đôi tai to, thành quách rõ ràng, dái tai dài, vành tai ép sát vào da đầu... sau này đứa trẻ sẽ trở thành vĩ nhân, hiền triết, hoặc làm nên sự nghiệp lớn.

Người mẹ nào sinh ra và nuôi dưỡng được đứa con như thế có thể tự hào vì đã cống hiến cho nhân loại một công dân tuyệt vời!

Nhưng, điều vô cùng trớ trêu, rất cần cảnh báo, vì người mẹ càng có văn hóa càng mắc nhiều

là, họ rất chăm đi "khám thai" để bác sỹ dùng tia X-quang theo dõi thai nhi, thì mới "yên tâm" (!?). Ngày càng có nhiều trẻ bị ung thư và máu trắng! Điều này có liên quan đến việc người mẹ thường xuyên kiểm tra bằng X-quang trong thời kỳ mang thai!

Tôi thành thực khuyên đừng mê lầm mà làm cái việc đầu độc cả cuộc đời đứa con vô tội của mình như thế! Hãy sống và ăn uống đúng mới là cách chăm sóc hài nhi tốt nhất!

4- Sinh con

Tùy cách ăn uống trong thời kỳ mang thai mà lúc sinh con sẽ dễ dàng hay khó khăn:

Các loài vật sống hoàn toàn phù hợp với thiên nhiên nên việc sinh đẻ của chúng rất đơn giản, nhẹ nhàng. Ngày xưa do cách ăn uống và sống gần với tự nhiên nên rất nhiều người sinh con vô cùng dễ, có khi đang làm việc ngoài đồng, đi trên đường... là chuyển dạ và sinh con ngay. Ngược lại, ngày nay người mẹ ăn uống quá sai, lại xa rời tự nhiên nên khi đẻ rất khó khăn.

Rõ ràng là, nếu người mẹ ăn uống đúng sẽ sinh ra đứa con khỏe mạnh, cân đối, thông minh. Trái lại ăn uống sai sẽ sinh ra đứa con yếu đuối, dị dạng, tật nguyền, ngu đần... Việc ăn uống của người mẹ vì thế có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc đời sau này của đứa con, thành viên tương lai trong

xã hội loài người. *Trách nhiệm làm mẹ trong vấn đề ăn uống do vậy cực kỳ quan trọng, mà xã hội cũng như mọi người cần nhận rõ và hết sức chú ý!*

Điều vô cùng tệ hại là, Y học hiện đại chỉ tôn thờ phương tiện nên luôn luôn vô cảm, khuyến khích sản phụ mổ để lấy hài nhi ra. Điều này cực kỳ nguy hiểm vì đã vi phạm rất thô bạo vào quy luật tự nhiên:

Thứ nhất, tự đi ra khỏi bụng mẹ là bước "*thử thách*" đầu tiên mà hài nhi cần nhất thiết phải trải qua, cũng giống như con tằm, phải có khả năng tự cắn thủng vỏ kén, gà vịt con phải tự mổ vỡ vỏ trứng để chui ra! *Tạo hóa sinh ra như vậy, loài người phải tuân theo,* ***tuyệt đối không được phép vi phạm!*** *Đó mới là thuận theo tự nhiên. Mổ đẻ lấy đứa trẻ ra, là hài nhi đã trốn "kỳ sát hạch" cực kỳ quan trọng đầu tiên này, đó là ngược với luật của tạo hóa! Chỉ có những kẻ hợm hĩnh, ngu muội mới đi ngược quy luật, nên nhất định phải trả giá!*

Tôi cần nói ngay: Đừng nên cố tình bảo vệ cho sự sai trái rành rành của mình bằng cách lập luận ngây ngô rằng: Thế những trường hợp sinh ngược, sinh ngang... thì sao[4*]? Hãy nghĩ đến

---

4* *Giống như kiểu lập luận để cố kiết bảo vệ cho cách làm sai trái của các bác sỹ khi họ tranh luận với tôi: "Thế, trước bệnh nhân bị viêm ruột thừa cấp tính thì sao"?*

điều đó từ trước đi! đừng để đến lúc này mới lo "vuốt đuôi"! Những điều vừa nói trên đây đã cho thấy rõ nếu sống tốt, ăn uống đúng thì chẳng bao giờ có những chuyện như vậy! Tại sao không biết lo trước mà cứ để nước đến chân mới "nhảy"? Người giác ngộ, thông minh luôn luôn lo trước, lo xa (Bồ tát sợ nhân). Kẻ mê muội, ngu đần thì bao giờ cũng để đến nơi mới cuống lên (chúng sinh sợ quả) là vậy!

Thứ hai, mổ đẻ là chỉ nhìn tới sản phụ, mà lại nhìn ở mức độ cực kỳ thiển cận, vì sau giải phẫu, sản phụ bị suy kiệt sức lực, không có sữa cho con bú, không thể thực hiện ngay được thiên chức nuôi con của mình trong những ngày đầu tiên vô cùng quan trọng của cuộc đời hài nhi. Ảnh hưởng tồi tệ đó còn kéo dài mãi trong cả cuộc đời đứa trẻ!

Có người còn cố tình lập luận: Nhiều đứa trẻ đẻ mổ vẫn lớn lên và phát triển bình thường đấy thôi! Họ đã không hiểu rằng hiện tượng sinh ngang, đẻ ngược... dẫn đến phải mổ, là hậu quả của cách sống, cách ăn uống vi phạm luật tự nhiên của người mẹ, điều đó đã đủ khiến cho thai nhi không phát triển được như những trường hợp đẻ bình thường rồi! Hơn nữa, liệu họ có thấy rằng một con gà con có khả năng tự mổ vỡ vỏ trứng để chui ra và con khác không có khả năng làm được như vậy, sau này nuôi trong cùng điều

kiện như nhau thì kết quả có *"vẫn bình thường"* như nhau không? Một con ngài không có khả năng tự cắn thủng vỏ kén để chui ra thì điều gì sẽ xẩy ra đối với cuộc đời tiếp theo của nó? Chắc chắn sẽ bị đào thải khỏi cuộc sống (!)

5- Nuôi trẻ sơ sinh:

a- Trẻ sơ sinh

Nếu người mẹ ăn uống đúng phép, trọng lượng sơ sinh của đứa con trung bình 2,5kg là vừa, nhưng hài nhi khỏe mạnh, thân hình nhỏ chắc, da dẻ hồng hào, tóc mềm màu nâu nhạt.

Trái lại, người mẹ ăn uống sai, hài nhi sẽ to bệu, nặng trên 3kg, da trắng nhợt hoặc xanh vì khí chất yếu kém, tóc cứng màu sẫm. Cuộc đời đứa trẻ đó sau này sẽ khổ, ốm đau và luôn luôn hành cha mẹ. Những người sinh ra đứa con như vậy là lỗi ở chính họ. Thì cũng đáng thôi! Họ cần phải tự trách mình!

b- Trẻ từ sơ sinh đến một năm tuổi

Trong 20 đến 30 giờ sau khi sinh, cứ để cho trẻ ngủ, không nên cho ăn uống bất cứ thứ gì là tốt nhất. Tạo hóa đã dự trữ sẵn, đầy đủ chất dinh dưỡng cho hài nhi rồi, không cần ăn uống trong thời gian này!

Sau đó chỉ nên cho trẻ ăn sữa mẹ, vì sữa đầu có giá trị dinh dưỡng rất cao, rất dễ tiêu, sữa

đầu còn có nhiều kháng thể giúp trẻ đề phòng tốt với các bệnh nhiễm trùng.

Vì vậy hãy cố gắng để ***tuyệt đối** không cho trẻ sơ sinh và cả sau này nữa ăn sữa bò!*

Nếu thiếu sữa, người mẹ nên chú ý điều chỉnh chế độ ăn uống cho hợp lý, đặc biệt cần ăn cơm hoặc bột gạo lứt, nếp lứt, miến lứt... Nên ăn với tương (tamari hay tương cổ truyền lâu năm), rất bổ, sẽ sớm có sữa và sữa rất tốt.

Trong trường hợp bất khả kháng thì người mẹ phải "hy sinh": Uống sữa bò để có sữa cho con bú, hoặc cho trẻ ăn sữa thảo mộc Kokko[5*] ngay sau khi sinh (xem phụ lục 4), được chế biến từ các loại hạt nhưng rang kỹ, tinh bột đã chuyển sang dạng dextrin rất dễ tiêu, tuyệt đối không cho trẻ sơ sinh (và cả sau này nữa) bú sữa bò!

Sản phụ không nên ăn hoa quả, tuy có nhiều sữa nhưng loãng, giá trị dinh dưỡng rất thấp. Càng không nên ăn nhiều thịt, trứng và uống thuốc bổ, vì có thể "sinh nhiệt", làm mất sữa thêm!

Phải cố gắng để cho trẻ thơ bú sữa mẹ, dù sữa của người mẹ đã lớn tuổi hay ốm yếu vẫn tốt hơn nhiều so với sữa bò!

5* *Có bán tại các cửa hàng thực dưỡng Ohsawa*

Sữa bò được tạo ra theo ý đồ của tạo hóa chỉ để nuôi bò con chứ không phải để nuôi trẻ thơ, càng không phải cho người lớn! (xem lại mục III- 5 trên đây).

Một số nghiên cứu gần đây còn cho thấy: Ăn nhiều sữa bò và các sản phẩm của nó sẽ có hại cho đường tiêu hóa, hô hấp (viêm họng, xoang, phế quản...) thậm chí viêm não! Kinh nghiệm bản thân tôi thấy rất rõ: Những bệnh nhân viêm xoang và đường hô hấp đều ăn nhiều sữa bò và các sản phẩm của sữa bò!

Mặt khác, người mẹ cho con bú thì bản thân sẽ có lợi hơn: Thân hình mau chóng thon gọn, săn chắc lại, thêm phần duyên dáng sau thời gian mang thai cơ thể to bè ra, tình cảm giữa mẹ và con càng phát triển và tốt đẹp hơn.

Chính vì vậy, *Chỉ có những người mẹ quá ích kỷ đến mức nhẫn tâm cộng với không hiểu biết mới không chịu cho con bú lâu dài!*

Đáng buồn thay, những phụ nữ càng hấp thu nền giáo dục hiện đại bao nhiêu càng muốn cho con thôi bú sớm bấy nhiêu để trẻ phải ăn sữa bò!

Nên cho trẻ thơ bú đến khi mọc răng (khoảng trên dưới một năm tuổi), đó là sự chuẩn bị của cơ thể để trẻ tự ăn được, thì nên thôi. Nếu còn tiếp tục cho bú nữa trẻ sẽ trở nên bạc

nhược, kém ý chí, ích kỷ, trái nết, thường hay làm phiền người khác!

c- Trẻ từ sau 1 tuổi

Trẻ được nuôi dưỡng đúng phép Âm-Dương thường nhỏ, tuy chậm biết đi hơn những trẻ khác, nhưng cơ thể rắn chắc, tính tình điềm tĩnh, nhanh nhẹn và nhạy cảm.

Thậm chí trẻ chậm biết đi là tốt, vì để năng lượng tập trung cho sự phát triển não bộ. Ngược lại biết đi sớm và đi nhiều thì năng lượng sẽ dành cho hai chân chứ không cho bộ não! Kinh nghiệm dân gian cho rằng: trẻ sớm biết đi sau này vất vả và chỉ lao động chân tay. Trẻ chậm biết đi, sớm biết nói sau này làm việc bằng trí óc và chỉ huy người khác.

Từ 6 tuổi trở đi trẻ sẽ tăng trưởng nhanh theo nhịp độ bình thường như những đứa khác.

Nếu người mẹ ăn ở tốt lành, trong lúc mang thai và khi đứa trẻ ra đời được nuôi dưỡng đúng cách thì đến 6 tuổi trẻ tự biết thức ăn nào là thích hợp cho nó, và rất ít khi ăn quá mức cần thiết. Nếu bón đường trắng, trẻ sẽ phun ra ngay. Nếu đưa vài ba loại trái cây, trẻ sẽ tự chọn loại nào Dương tính nhất để ăn mà không bao giờ nhầm lẫn. Bản năng trực giác giúp trẻ biết đường trắng là có hại, và nên ăn loại quả Dương tính sẽ tốt hơn.

Điều này hoàn toàn không có gì đáng ngạc nhiên cả, vì các loài vật từ nhỏ luôn sống thuận theo điều kiện tự nhiên sẵn có xung quanh, nên có bản năng tuyệt vời phân biệt thức ăn tốt hay xấu, loại nào nên ăn hoặc không nên ăn, ăn đến đâu thì dừng, khi bị bệnh chúng biết tìm thuốc để tự chữa!

Người ta làm thí nghiệm: Đưa hai củ cà rốt có hình dạng, màu sắc giống hệt nhau trong đó có một củ đã dùng phương pháp tinh vi rút bớt vitamin A ra, cho con thỏ, thì thỏ sẽ chọn ngay củ có nhiều vitamin hơn để ăn!

Hơn thế nữa, *với trẻ em dưới 5 tuổi, không vì bất cứ lý do nào lại cho các cháu ăn thịt!* Vì trẻ em thuộc Dương tính, nên ăn thảo mộc (hơi Âm tính) để quân bình, lại dễ tiêu, chóng lớn, không đầu độc cơ thể, đó là việc cần thiết và rất hợp lý! Nếu cho ăn quá nhiều thức ăn Dương tính như thịt, trứng thì cơ thể săn chắc lại, trẻ sẽ chậm lớn, thậm chí sau này quá nhỏ thó! Mặt khác, thực phẩm có nguồn gốc động vật, là thức ăn có nhiều lực tĩnh, lực của sự đần độn, trì trệ, thối rữa và chết chóc! Trái lại thức ăn có nguồn gốc thực vật chứa nhiều lực tri giác, sự tự tri, tình thương, sự an bình trong sáng và niềm vui (chương I Mục I),

Vì vậy, *tốt nhất nên cho trẻ ăn thuần chay ít nhất đến 15 -16 tuổi để phát triển tối đa năng lực trí tuệ!*

Trong gia đình thực dưỡng (Hội những người ăn, uống theo nguyên lý vô song vũ trụ) có nhiều cháu nhỏ ra đời khi cha mẹ chúng áp dụng đúng phương pháp ăn uống theo nguyên lý Âm Dương từ trước, trong khi mang thai và cả sau này, thì các cháu rất khỏe mạnh, chẳng hề ốm đau, hoạt bát yêu đời, ngoan ngoãn, thông minh hơn hẳn những trẻ cùng trang lứa khác[6*].

Từ khi đứa trẻ lọt lòng, việc nuôi dưỡng của người mẹ sẽ ảnh hưởng quyết định đến cuộc đời nó sau này:

Trẻ nhỏ ăn nhiều đồ ngọt (Âm tính cao), lớn lên dễ bị liệt dương, lãnh cảm, khó có con.

Nếu ăn nhiều thức ăn thuần Dương (thịt, trứng...) lớn lên trẻ sẽ độc ác, hung bạo trong quan hệ tình dục!

Và khốn khổ nhất là những người ăn hỗn tạp cả những thức ăn quá Dương như thịt, trứng, phoma mặn với những thức ăn quá Âm như đường, sữa, cà phê, sô cô la, rượu, nhất là thực phẩm tinh chế có xử lý hóa chất, hoặc dùng nhiều thuốc tân dược... thì suốt đời không được hưởng lạc thú đích thực của tình yêu!

6* *Ai không tin có thể hỏi anh Nguyễn Thanh Loa, thường gọi là Ba Loa, số ĐT: 0986140019, ở ấp Tây Bắc, xã Tân Hòa, huyện Tân Thanh, tỉnh Long An, hoặc hỏi những người trong hội Thực dưỡng để tìm hiểu, sẽ rõ.*

Việc ăn uống, đặc biệt nuôi con theo khoa học Tây phương rất chi tiết, tốn kém, thậm chí rất phiền toái! Trong khi theo minh triết của phương Đông, vấn đề lại rất đơn giản, dễ dàng nên nhiều người không hiểu biết đã cho rằng như thế là không *"khoa học"* và không đảm bảo cho cơ thể trẻ phát triển tốt (!?)

Điều này thiên nhiên đã giải đáp rất rõ ràng, rành mạch ngay từ trước khi xuất hiện bóng dáng loài người trên hành tinh này: Các loài vật sống vô cùng đơn giản, hoàn toàn thuận theo tự nhiên, chỉ ăn uống những thứ thô, sẵn có, nhưng chúng luôn luôn khỏe mạnh, nhởn nhơ vui đùa!

Những người trong hoàn cảnh nghèo khó, chỉ ăn uống đạm bạc, gần với thiên nhiên nhưng có bao giờ ốm đau sầu não như những người hiện đại và giàu có đâu?

Câu ngạn ngữ *"Gỗ quý không mọc trên đất phì nhiêu"* rất thuyết phục, đáng để loài người trong xã hội hiện đại suy ngẫm!

Do vậy, muốn cho đứa con sau này lớn lên, có đủ khả năng đảm đương mọi việc, cha mẹ cần hiểu biết để nuôi dưỡng trẻ trong điều kiện đơn giản, càng gần với tự nhiên càng tốt!

VII– Chế độ ăn uống và số mệnh

Chương 3, mục III-4,5 đã cho thấy khá rõ chế độ ăn uống ảnh hưởng đến số phận con người như thế nào rồi!

Điều này mới nghe có thể làm bạn đọc ngạc nhiên, nhưng đúng là như thế! Vì:

Thực phẩm ăn vào sẽ tạo ra huyết. Huyết nuôi khí. Đến lượt mình khí lại dưỡng thần. Nếu thực phẩm đảm bảo đúng quân bình Âm - Dương, sẽ tạo ra huyết sung mãn, thanh khiết, từ đó khí được điều hoà, nhu thuận, dẫn đến tinh thần thanh sảng, quang minh, trí tuệ minh mẫn sáng suốt... Do vậy người ta sẽ có:

- Tâm địa tốt
- Kiến giải chân chính (biết thuận thiên, thuận đạo).
- Khí lượng rộng rãi, vị tha, chính kiến quang minh... Nên tránh được tai hung.

Từ đó con người được sống trong tiêu dao, tự tại, lạc quả vô biên và chân như tuyệt đối.

Namboku Mizuno, nhà nhân tướng học và dự đoán vĩ đại nhất của Nhật Bản nói: "*Số phận của con người được quyết định phần lớn bởi thức ăn hàng ngày... Số mệnh, sức khỏe và tài lộc của mỗi người không phải do trời định, mà được điều chỉnh bởi chế độ ăn uống, phong cách và môi trường sống. Cho dù gương mặt hay lòng bàn tay báo hiệu những rủi ro thế nào đi chăng nữa, người*

ta vẫn có thể kiểm soát được số mệnh bằng cách tuân thủ lối sống tự nhiên, nhất là hạn chế việc ăn uống"! Quyển sách *"Thức ăn quyết định số phận của bạn"* của ông[7*] đã chắt lọc những trải nghiệm cả cuộc đời ông và sự nghiệp dự đoán tính cách, số mệnh cho rất nhiều người, đã trở thành lời chỉ dẫn vĩnh hằng cho một cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc, thanh bình... được coi là kinh điển ở đất nước mặt trời mọc!

Vài bằng chứng sau đây chứng minh những điều nói trên:

* Trong đại chiến thế giới thứ hai, nước Nhật có bốn triệu lính tử trận và tật nguyền, bảy triệu bị đau ốm suy sụp. Trong khi đó hàng trăm môn đệ của Ohsawa bị động viên đi lính, nhiều người vào sinh ra tử, bị bắt làm tù binh, bị đầy ải... nhưng tất cả không sót một ai đều trở về bình an! Đó là do họ hiểu dịch lý Âm - Dương để sống thích ứng và ăn uống theo nguyên lý ấy.

* Thành phố Nagasaki bị ném bom nguyên tử ngày 9-8-1945, hơn 80.000 người chết, nhưng toàn thể 3.000 người trong một bệnh viện của thành phố không xa nơi bom nổ bao nhiêu, nhờ đã ăn theo nguyên lý Âm - Dương từ hai năm trước đó nên mọi người không trừ một ai đều bình an vô sự!

---

7 Nhà xuất bản Văn hóa Thông tin phát hành năm 2008*

* Một thiếu nữ ở Hiroshima bị nhiễm phóng xạ nguyên tử nặng: Lột hết da, rụng hết tóc... nhờ ăn theo nguyên lý Âm - Dương mà cơ thể đã phục hồi, trở lại bình thường, sau đó sống rất lâu.

* Một võ sư Đệ thất đẳng huyền đai kiếm đạo Nhật 42 tuổi bị bệnh lao và sưng thận mãn tính, đã nằm liệt giường 2 năm liền. Dược hướng dẫn chữa bằng ăn uống theo Âm - Dương, đã phục hồi nhanh chóng sau 2 tháng điều trị và trở lại đấu trường với đường kiếm còn linh hoạt, điêu luyện hơn trước nhiều, nên được phong ngay lên Đệ bát đẳng huyền đai kiếm đạo!

* Hãng kỹ nghệ kim khí Mitsubishi ở Ohsaka (Nhật), công nhân thường bị tai nạn, ốm đau. Theo lời khuyên và hướng dẫn áp dụng chế độ ăn uống hợp nguyên lý Âm - Dương của giáo sư Ohsawa. Sau một thời gian, hãng đó không còn một trường hợp tai nạn nào xảy ra, bệnh tật giảm 99%, năng suất tăng 97,3%.

* Nhiều người đã trải qua, kể lại: Khi sắp xảy ra tai nạn, rủi ro, bệnh tật hoặc sự thay đổi không như ý... người ta thường được linh tính báo trước: Nóng ruột, bồn chồn, căng thẳng, tâm thần bất định... Nhưng nếu tự chủ làm cho tinh thần bình tĩnh, an lạc trở lại thì sự hung hiểm sẽ qua đi, hoặc giảm rõ rệt. Chính việc ăn uống

theo nguyên lý Âm - Dương là cách tốt nhất để đưa tâm trạng trở lại bình an.

* Theo nguyên lý Âm - Dương, thì người bị chứng tam bạch đản là do cơ thể quá Âm (bẩm sinh hoặc do thức ăn gây ra).

Quan sát cho thấy: khi gần chết, lúc hoạn nạn ốm đau hoặc lúc về già, con ngươi có xu hướng chui lên sọ và hiện ra vùng trắng phía dưới, tạo thành ba vùng trắng (tam bạch) quanh tròng đen con mắt.

Dấu hiệu tam bạch đản cho thấy từ thể xác đến tâm linh người đó bị xáo trộn, mất thăng bằng, cuộc sống đã đi ra ngoài trật tự chung của vũ trụ, cho nên bệnh tật, đau khổ và tai nạn đang chờ sẵn!

Dựa trên nhận định này Ohsawa đã đoán chắc cái chết bất đắc kỳ tử sẽ đến với tổng thống Mỹ Kenendy từ trước khi ông ta bị ám sát hai năm!

Ở phương Tây rất nhiều người bị chứng này, nhưng không có từ nào tương đương với từ "tam bạch đản", và họ không nhận thức được tai hại của bệnh này. Ở Việt Nam thời gian gần đây ngày càng nhiều người từ trẻ em, thiếu niên, trung niên, đến cụ già bị chứng tam bạch đản. Điều này có liên quan tới lối sống ngày càng ngược nguyên lý Âm - Dương, cách ly thiên nhiên của người dân.

Giáo sư Ohsawa luôn khuyên những người bị chứng này *"hãy chữa chạy cho khỏi trước đã, rồi sau đó muốn làm gì thì làm"* Ông còn chỉ ra: Cách ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương sẽ sửa đổi lại được vận mệnh đen tối, rủi ro của những người có triệu chứng tam bạch đản.

VIII- Chế độ ăn uống và năng lượng sinh học

Muốn tiếp thu được năng lượng vũ trụ để chuyển thành năng lượng sinh học, đòi hỏi phải có hai điều kiện tiên quyết: Luân xa khai mở và tâm tĩnh lặng.

Muốn tâm tĩnh lặng phải minh mẫn, an lạc, do vậy tốt nhất nên ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương (xem lại chương 1, mục III-1).

Do vậy người ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương sẽ có khả năng thu năng lượng vũ trụ tốt để chuyển thành năng lượng sinh học, quá trình luyện tập sẽ tiến bộ nhanh, nếu kết hợp nhịn ăn hàng tuần, thỉnh thoảng nhịn ăn dài ngày (xem chương 5), làm cho thân tâm trong sạch, khả năng làm chủ tâm thức cao thì năng lượng sinh học càng tăng tiến gấp bội.

Thực tế cho thấy trong số những học viên các lớp năng lượng sinh học ai ăn chay trường, đặc biệt ăn theo phương pháp dưỡng sinh của giáo sư Ohsawa thì quá trình tập luyện tiến bộ nhanh hơn, năng lượng luôn luôn mạnh hơn hẳn.

Trái lại những người ăn uống phàm tục, rượu chè bê tha thì luyện tập không thành, hãn hữu có người thành công thì họ trở nên hoàn toàn bỏ rượu, không thích ăn thịt mà thích ăn uống thanh đạm hơn.

Điều đáng nói là, nếu thực hành ăn uống theo nguyên lý Âm Dương lâu dài thì cơ thể sẽ quân bình, nên hòa hợp với thiên nhiên, vũ trụ. Từ đó chẳng những cơ thể khỏe mạnh, tinh thần tỉnh táo, vui tươi, thu năng lượng vũ trụ tốt hơn, mà điều quan trọng là khả năng sâu thẳm bên trong được đánh thức, khởi động, đặc biệt khả năng linh cảm, trí phán đoán được thăng hoa[8*]!

Những người này có thể giúp cho người khác biết cách tự phòng, trị bệnh cho bản thân. Đồng thời có thể khám phá ra những triệu chứng bất thường ở người khác, ngay cả khi họ tự cho mình là khỏe mạnh về thể chất lẫn tinh thần! Vì, mọi bệnh tật đều có nguồn gốc chung từ việc ăn ở trái với tự nhiên, vi phạm trật tự vũ trụ gây ra!

Chẳng hạn:

- Người nói năng huyên thuyên, thường là bị rối loạn các tạng đặc nhất là gan, do ăn uống nhiều thứ thịnh Dương như trứng, thịt, muối...

8* *Nhiều người sau một thời gian ăn uống đúng phép các khả năng tiềm ẩn được thức tỉnh. Bản thân tôi sau 6 năm ăn gạo lứt muối vừng, khả năng cảm xạ tăng tiến rất nhiều.*

- Người ngại nói, thường mắc bệnh ở các phủ rỗng như ruột, dạ dày...

- Người nói giọng mít ướt, thường do suy thận

- Người nói giọng hùng hồn, nhưng không lưu loát là có bệnh ở tim

- Người nói dọng nặng nề, trầm uất, thường là do phổi bị nghẽn...

(Xem tiếp phụ lục "Nhân tướng" ở chương "Mối liên hệ giữa con người với thiên nhiên, vũ trụ" trong quyển "Suy ngẫm cuộc đời", sắp in).

IX- Vì sao lại có sự biến cải như vậy?

Chúng ta đã thấy, cơ thể như một thác nước, bề ngoài trông như dải lụa, nhưng bên trong không ngừng biến đổi đến kinh hồn!

Các tế bào, đơn vị cơ sở của mọi tổ chức, cơ quan luôn luôn được sinh ra, hoạt động tận tụy, rồi già, chết và được thay thế bằng những tế bào trẻ mới! Cứ mỗi giây đồng hồ trôi qua, có hai triệu hồng cầu được thay thế. Bền vững như tế bào xương cũng chỉ từ ba đến bốn tháng là được đổi thay!

Các nghiên cứu đã cho thấy: Sau 10 ngày toàn bộ huyết tương, sau 20 đến 28 ngày toàn bộ bạch cầu và sau 120 ngày toàn bộ hồng cầu trong cơ thể được đổi mới.

Chính thức ăn hàng ngày đã cung cấp cho sự thay thế đó!

Vì máu trực tiếp nuôi dưỡng từng tế bào, đến các cơ quan và toàn cơ thể. Nên mọi bệnh tật ở bất kỳ bộ phận nào cũng đều bắt nguồn từ thành phần không tốt của máu. Khi thay đổi chế độ ăn uống thì phẩm chất của máu sẽ đổi thay. Nếu máu quân bình về mặt sinh hóa, sinh lý... thì sẽ không có bệnh! Khi bị bệnh mà thành phần của máu được đổi mới, sẽ cung cấp sinh lực, đào thải chất độc hại, cơ thể sẽ trở lại khỏe mạnh. Máu có khả năng xử lý, trung hòa bất cứ chất độc nào!

Sau mười ngày ăn uống đúng cách thì huyết tương đổi mới, từ đó hoạt động tâm sinh lý bắt đầu theo xu hướng tốt và sẽ ổn định sau bốn tháng! Cứ như vậy, sau một năm toàn bộ cơ thể sẽ hoàn toàn mới!

Chính vì thế, *ăn uống đúng cách là phương pháp chữa tốt nhất mọi bệnh tật, chữa từ gốc và kết quả bền vững!* Đó là nền tảng cơ bản của nguyên tắc, phương pháp chữa bệnh bằng thực dưỡng theo nguyên lý Âm Dương, vô song vũ trụ!

Nếu ăn uống đúng thì không bao giờ mệt mỏi, luôn luôn ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc... Đó là lẽ công bằng! Từ đấy sự hiểu biết, trí phán đoán được khai mở!

Giáo sư Ohsawa nói: *"Trí phán đoán phụ thuộc duy nhất vào các món ta ăn"*!

Mặt khác, con người là một bộ phận của vũ trụ, là tiểu vũ trụ nằm trong đại vũ trụ. Nếu ăn uống đúng phép thì cơ thể sẽ hòa đồng với các quy luật, với trật tự của vũ trụ... thì những tiềm năng quý giá từ sâu thẳm bên trong sẽ được đánh thức! Đó là huyền bí của sức mạnh tinh thần, là chìa khóa thần kỳ mở ra những phép lạ trong cuộc đời!

Từ những điều trình bày trên đây cho thấy chế độ ăn uống đã thực sự cải tạo thể chất, tuổi thọ, khả năng, tâm hồn, số phận, thậm chí sự tồn vong và tiến hóa của con người!

Qua thực tế quan sát và chiêm nghiệm lâu nay, tôi càng ngày càng nhận thức sâu sắc rằng: Hầu hết mọi vấn đề liên quan tới con người như: Thể chất (khỏe mạnh hay ốm yếu; săn chắc hay béo bệu; cơ thể thơm tho hay hôi hám; trẻ nhỏ mau lớn hoặc còi cọc...), tinh thần (vui vẻ, yêu đời hay cau có chán chường; hiền hòa hay dữ tợn; điềm tĩnh hay điên loạn; kiên cường hay nhu nhược; nhẫn nại hay nóng vội; chăm chỉ hay lười biếng; nhanh nhẹn hay chậm chạp; vị tha hay cố chấp...) cho đến cả sự thông minh, sáng suốt hay ngu đần, mê mờ; trường thọ hay đoản mệnh; gặp may mắn, thuận lợi hay tai ương, rủi ro, con cái khỏe mạnh, đẹp đẽ, thông minh hay

ốm yếu bệnh tật, xấu xí, ngu đần... tất thảy đều là hậu quả trực tiếp hoặc gián tiếp của việc ăn uống đúng hay sai.

Muốn thể chất và tinh thần ngày càng tốt đẹp hơn lên, để có thể bước vào cuộc cách mạng nội tâm, là cuộc cách mạng sâu sắc nhất, triệt để nhất trên hành tinh này[*]... thì, cần phải tiến hành trước tiên biện pháp đơn giản nhất, nhằm đạt kết quả bền vững nhất... chính là ăn uống hợp với nguyên lý Âm Dương của vô song vũ trụ! Đó là vấn đề mang ý nghĩa triết lý thực sự sâu sắc, thâm thúy, linh diệu... mà rất ít người nhận thức được đầy đủ!

Vì thế, *lúc này hơn bao giờ hết, lý thuyết ăn uống đúng đắn, chân chính cần được phổ cập sâu rộng đến từng người dân!*

Tôi trộm nghĩ, *vấn đề ăn uống phải được coi là một trong những nội dung cơ bản nhất của nền Y học chủ động và là chiến lược giữ gìn, chăm sóc sức khỏe cộng đồng trong phạm vi toàn cầu!*

Ông Thái Khắc Lễ, người nghiên cứu nhiều về phép dưỡng sinh của giáo sư Ohsawa đã tổng kết:

---

* Xem quyển *"Suy ngẫm cuộc đời"*, chương *"Hướng nội và hướng ngoại"* sắp in

"Người ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương lâu dài thì sức lực và thần thái, tâm linh đều biến cải, tuy không béo nhưng dẻo dai, ý chí vững chắc cương nghị, óc tổng hợp sâu sắc mẫn thụ; mắt trong sáng, nhìn ngay thẳng, sắc diện tươi nhuận; cử chỉ đường hoàng, ung dung, đĩnh đạc; nói năng khúc chiết, dõng dạc; tính nết ngay thẳng, nghiêm trang; mừng giận không động tâm, nhục vinh không đổi tiết; khi thường lúc biến cũng chỉ một lòng; đối đãi thì nhu thuận, ôn hoà, đức độ, khoan thứ, khiêm cung, từ bi hỷ xả; khi lâm sự thì cương quyết, dũng mãnh... y như quy luật trong Dương ngoài Âm của dịch lý vậy".

CHƯƠNG NĂM
NHỊN ĂN CHỮA BỆNH

"Phục dược bất như giảm khẩu"
(Đông y học cổ truyền)

I- Lược sử và các phương pháp chữa bệnh bằng nhịn ăn

1- Lược sử

Hiện tượng nhịn ăn khá phổ biến trong tự nhiên như nhịn ăn trong thời kỳ ngủ đông ở động vật ôn đới, ngủ hè ở một số động vật vùng sa mạc. Những con vật khi bị ốm đau thường bỏ ăn, người ốm thường không muốn ăn uống...

Phương pháp nhịn ăn chữa bệnh đã có từ thời cổ đại ở Ấn Độ, Hy Lạp, Ai Cập... sau đó lan truyền khắp thế giới. Ở châu Á, Đông y học cổ truyền đã tổng kết thành nguyên lý: *"Phục dược bất như giảm khẩu"* (dùng thuốc không bằng nhịn ăn).

Thấy rõ lợi ích của việc nhịn ăn chữa bệnh và phục hồi sức khoẻ, nên phương pháp này ngày càng được phổ biến và áp dụng ở nhiều nước trên thế giới.

2- Các phương pháp

Có thể phân biệt các cách nhịn ăn như sau:

a- Nhịn ăn tuyệt đối

Là không đưa bất kỳ một thứ gì dù là đặc, lỏng vào cơ thể, kể cả uống nước hoặc tiêm thuốc.

b- Nhịn ăn hoàn toàn

Không ăn gì cả, nhưng có thể uống nước, mà chỉ uống nước lã đun sôi để ấm bằng nhiệt độ cơ thể khi cần thiết.

c- Nhịn ăn không hoàn toàn

Là ăn không đủ no, không đủ chất để tiêu hao bớt năng lượng thừa.

d- Nhịn ăn từng phần

Là tiết thực, ăn thiếu đi một vài chất nào đó như mỡ, thịt, đường, sữa... chẳng hạn.

Trong thực tế cũng khó phân biệt ranh giới giữa nhịn ăn không hoàn toàn và nhịn ăn từng phần.

3- Nhịn ăn và đói ăn

Cần phân biệt nhịn ăn và đói ăn như sau:

a- Nhịn ăn

Là không ăn gì đến khi cơ thể vừa hết chất dư thừa hoặc dự trữ, nó là quá trình tiêu hao, đào thải các chất độc hại, các mô mỡ, các chất dư thừa, vô ích... do vậy sẽ làm tăng khí lực, đem lại sự điều hoà (tức là sức khoẻ) cho cơ thể. Nhịn ăn mang tính chất sinh lý, là giai đoạn có ích.

b- Đói ăn

Là nhịn ăn đến lúc các chất dự trữ đã tiêu thụ hết rồi mà vẫn còn nhịn, lúc đó cơ thể sẽ tiêu thụ đến các mô lành, làm suy kiệt sinh lực. Đói ăn mang tính chất bệnh lý, là giai đoạn có hại.

II- Cơ sở khoa học của phương pháp chữa bệnh bằng nhịn ăn

1- Nhịn ăn chữa bệnh

Khi bị bệnh cấp tính, toàn bộ cơ thể sẽ tập trung vào việc đào thải độc tố, phục hồi sức khoẻ, chứ không phải vào việc tiêu hoá, hấp thụ thức ăn để biến thành khí huyết nuôi cơ thể nữa. Vì vậy biểu hiện trong những trường hợp này thường là biếng ăn, hơi thở hôi, buồn nôn và nôn để đẩy thức ăn ra, có khi thức ăn từ hôm trước bị tống ra mà chưa hề tiêu hóa gì!

Nếu đưa thức ăn vào lúc này thì cơ thể tống ra bằng cách nôn mửa, hoặc tiêu chảy, hay ít nhất cũng gây bí bích khó chịu do thức ăn không được tiêu hoá sẽ bị lên men thối rữa trong đường ruột, đầu độc cơ thể, hoặc làm tăng nhiệt độ. Hậu quả là tăng sự đau đớn và khó chịu.

Vì vậy, "*không nên làm trầm trọng thêm sự đau đớn của người bệnh bằng cách ép buộc họ ăn mà bất chấp đến sự phản đối của cơ thể*"!

Nếu biết cách nhịn ăn ngay từ khi xuất hiện các triệu chứng bệnh đầu tiên thì tất cả các biểu hiện cấp tính đều bị chặn đứng lại, người

bệnh sẽ dễ chịu, đặc biệt là bệnh sốt, viêm... sẽ thuyên giảm một cách bất ngờ!

Qua thực tế được đúc kết và bản thân đã trải nghiệm, tôi thấy nếu bị bệnh cảm, cúm chỉ cần nhịn ăn hoàn toàn hai ngày, viêm phế quản, nhịn ăn hoàn toàn ba ngày là khỏi hẳn!

Nhịn ăn chính là để cho cơ thể được nghỉ ngơi, mà nghỉ ngơi là điều luôn luôn cần thiết đối với người bệnh, trái lại ăn vào trong lúc không có khả năng tiêu hoá, hấp thu chỉ làm cho cơ thể người bệnh thêm suy nhược, đó mới chính là sự thách thức với nguy hiểm, cho nên bệnh cấp tính càng nặng càng không nên ăn!

Trong thiên nhiên, các con vật hoang dã ăn uống rất ít so với vật nuôi[1*].

Theo tỷ lệ khối lượng cơ thể và chất lượng thức ăn, thì con người còn ăn uống nhiều hơn gấp bội! Con người quá tham ăn, luôn ăn nhiều hơn sự cần thiết từ ba đến mười lần! Người béo phì còn ăn uống nhiều hơn nữa! Do vậy sinh ra mệt mỏi, theo tuổi tác sinh bệnh khó chữa, mau già, chóng chết!...

Gan là bộ phận quan trọng nhất của bộ máy tiêu hóa, nhưng con người ăn uống quá độ nên gan phải liên tục làm việc quá sức, sinh ra kiệt quệ! Cách giúp cho gan được nghỉ ngơi để phục hồi, tốt nhất là nhịn ăn!

1* *Một con hươu sao đực chưa thuần hóa to như con bò mộng, mỗi ngày trung bình chỉ ăn 4kg thức ăn. Trong khi một con bò cỏ, kích thước chưa bằng nửa con hươu sao ấy, mỗi ngày phải ăn 40kg cỏ!*

Nhịn ăn chẳng những làm cho cơ thể khỏe mạnh, mà còn làm cho đầu óc trống rỗng, lúc đó con người dễ dàng tiếp thu được những điều khôn ngoan, tinh tế... Đó là trí phán đoán tối cao, là bí ẩn... mà bình thường không thể đạt được!

2. Khả năng tự kiểm soát của cơ thể

Trong quá trình nhịn ăn, cơ thể có khả năng kiểm soát sự phân phối và tiêu thụ các chất dự trữ một cách vô cùng khôn ngoan: Loại nào phải bảo tồn dự trữ thì giữ lại, loại nào đáng dùng trước thì sử dụng trước, loại nào cần chia cho các cơ quan khác thì được phân phối một cách hợp lý... Do vậy, sự quân bình về lý, hoá, sinh được thiết lập, nên chẳng những có thể chữa khỏi mọi bệnh, kể cả các bệnh nan y, hiểm nghèo, mà thậm chí ngay cả bệnh thiếu máu, suy dinh dưỡng, bất lực sinh dục... cũng có thể chữa khỏi mà không một cơ quan nào bị tổn thương!

Những bằng chứng sau đây đã minh chứng cho nhận định trên:

- Người ta chia động vật thí nghiệm thành hai lô:

Lô thứ nhất, đối chứng, đem giết ngay để cân trọng lượng từng phần của cơ thể của chúng như: não, cơ, xương, da, mỡ, bạc nhạc, máu và các nội tạng...

Lô thứ hai, thí nghiệm, bắt nhịn ăn cho đến chết. Sau đó mổ, cân từng phần cơ thể như trên.

Kết quả thật ngạc nhiên: Não hoàn toàn không hề giảm, tim giảm ít nhất, các bộ phận khác giảm từ 30 đến 70%, bạc nhạc và mỡ hoàn toàn tiêu biến hết!

Bác sĩ Weger còn cho biết, nhiều trường hợp thiếu máu, nhờ nhịn ăn 12 ngày mà máu được tái tạo, hồng cầu từ 1,5 triệu lên 3,2 triệu, sắc tố máu từ 55% lên 85%! (Chỉ khi nào nhịn đến tình trạng đói ăn thì số lượng hồng cầu mới giảm xuống).

Trong khi đó, nếu ăn thiếu quân bình thì không chỉ những người trong nạn đói, mà cả những người ăn uống quá mức, ăn nhiều đường trắng, gạo đã xát hết cám cũng sẽ mắc các chứng bệnh hoại huyết, suy dinh dưỡng, thiếu chất...

Nhịn ăn còn tạo khả năng miễn dịch, sức đề kháng phi thường đối với các mầm bệnh, đặc biệt là các bệnh dị ứng, mẩn ngứa toàn thân.

Trong trường hợp các bệnh mãn tính, hầu hết các phương pháp chữa trị đều phức tạp, dai dẳng, thì chữa bằng cách nhịn ăn rất đơn giản, hiệu quả nhanh chóng và triệt để hơn cả!

Vì nhịn ăn cơ thể sẽ được nghỉ ngơi, tẩy độc và phục hồi, cải tạo sinh lực, do đó kết quả hiển nhiên sẽ rất tốt đối với các bệnh mãn tính như phong, lao, tiểu đường, kể cả các bệnh ung bướu ở bên trong lẫn bên ngoài.

Không một nhà nghiên cứu nào lại gặp trường hợp bệnh nhân mắc thêm bệnh mới trong quá trình nhịn ăn chữa bệnh. Thậm chí

người bệnh không những chữa khỏi hẳn bệnh chính mà còn khỏi các bệnh phụ kèm theo, kể cả bệnh lao.

Theo bác sĩ Tilden, *"Có thể nói một cách chắc chắn rằng khi có một người nào đó chết trong thời gian nhịn ăn thì cái chết đó nhất định phải là do căn bệnh đã mắc từ trước, mà thời hạn nhịn ăn cần thiết chưa đủ để kịp trị liệu. Trong những trường hợp đó, có thể quả quyết rằng người bệnh ấy, nếu được ăn những thứ hết sức bổ dưỡng và uống thuốc gì đi chăng nữa... thì cũng chết mà còn chết sớm hơn nhiều"!*

Những điều trình bày trên đây cho thấy: Tạo hóa đã ban tặng cho loài người cơ thể có khả năng tự điều chỉnh, chữa bệnh vô cùng huyền diệu. Cơ thể luôn luôn thực hiện vô vàn *"phép màu"* để duy trì sức khỏe, sự hoàn thiện. Đó là chân lý tối cao của vũ trụ! Hiện nay khoa học nói chung, Y học nói riêng vẫn chưa đủ tầm để hiểu biết những cơ chế ấy! Bởi vì, cơ thể được xây dựng từ những vật chất của hành tinh. Những vật chất đó đã có mặt từ lúc khởi đầu tạo lên trái đất, do vậy tuổi của cơ thể bằng tuổi của trái đất (khoảng 18 tỷ năm)! Trong khi tuổi của con người hiện nay chỉ trong vòng 100 năm, tuổi có khả năng làm khoa học còn ít hơn thế vài ba chục năm! Vì thế, con người không nên lầm tưởng để rồi tự phụ, lanh chanh, láu táu, muốn làm hộ, làm thay trong việc chữa bệnh giúp cho cơ thể... mà hãy để cho cơ thể tự giải quyết những trục

trặc theo cách thông minh tuyệt vời của riêng nó. Đó chính là nội dung của nền Y học tự nhiên, Y học chủ động! Nhịn ăn chính là một trong những cách làm theo hướng ấy!

3- Sự sụt cân

Điều lo ngại trước tiên của nhiều người là sợ nhịn ăn sẽ bị sụt cân! Thực tế cho thấy trong vài ba ngày đầu trọng lượng cơ thể sụt trên dưới 1kg/ngày, đó không phải là do cơ thể bị tiêu hao mà chủ yếu là do các chất cặn bã bám trong ống tiêu hoá bị đào thải ra mà không có cái thay thế. Những ngày sau tốc độ sụt cân chậm lại, có thể chỉ giảm từ 120 đến 250g/ngày.

Sụt cân trong quá trình nhịn ăn phụ thuộc vào các yếu tố sau: Người béo, thịt mềm nhẽo sụt cân nhanh hơn người gầy cơ bắp rắn chắc; đàn ông sụt cân nhanh hơn đàn bà; người tính tình nóng nảy, đa cảm, sụt nhanh hơn người điềm tĩnh; trong khi nhịn ăn nếu hoạt động nhiều, thần kinh căng thẳng sụt cân nhiều hơn nghỉ ngơi, thoải mái...

Trong khi nhịn ăn, nếu uống nhiều nước sẽ sụt cân rất ít, thậm chí có trường hợp còn tăng cân. Cũng không nên khuyến khích việc uống nhiều nước mà chỉ uống khi thấy khát thực sự và uống vừa đủ. (xem tiếp mục IV.2-d chương này).

Bản thân tôi trong khi nhịn ăn thường chỉ uống hai tách nước lọc ấm mỗi ngày.

Điều quan trọng là, sụt cân trong khi nhịn ăn là biểu hiện sự mềm dẻo của các tế bào, chứng tỏ khả năng tái tạo của chúng. Những người bị xơ cứng, ngạnh hoá các tổ chức (biểu hiện rõ nét của sự già cỗi, tế bào không còn khả năng trẻ lại được nữa) thì khi nhịn ăn sẽ sụt cân rất ít.

Do vậy, *sụt cân trong khi nhịn ăn là cần thiết cho quá trình phục hồi sau đó, nhất là các trường hợp bệnh cấp tính.*

Các nhà khoa học đã xác nhận: Một người chưa sụt quá 40% trọng lượng cơ thể thì chưa có gì nguy hại cả. Ở người béo phì, thậm chí mức độ sụt cân tới 45% cũng không sao, trái lại họ còn thấy sức lực tăng cường, cơ thể thoải mái hơn hẳn.

Đến khi phục hồi, trọng lượng cơ thể sẽ tăng lên nhanh hơn so với tốc độ sút cân trong thời gian nhịn ăn. Nếu không phải là bệnh béo phì thì khi ăn lại (bằng thời gian nhịn ăn) người bệnh thường tăng cân nhiều hơn so với trước khi nhịn từ 10 đến 15%. Và điều đặc biệt là, không xảy ra hiện tượng loạn dinh dưỡng trong suốt quá trình nhịn ăn chữa bệnh.

4- Sự cải tạo cơ thể trong khi nhịn ăn

Biểu hiện rõ rệt mà những người đã qua nhịn ăn đều thấy cơ thể và nghị lực đều được đổi mới, mụn nhọt, lang ben, bớt... đều biến mất; da

dẻ non trẻ lại trông thấy, một làn da mịn màng tươi mát xuất hiện[2*]!

Bởi vì, giả sử sau đợt nhịn ăn trọng lượng cơ thể giảm 40%, khi ăn lại cơ thể sẽ tăng đủ cân như trước, như vậy là gần một nửa cơ thể được đổi mới, đó là những nguyên sinh chất mới, nên lẽ tất nhiên sự trẻ trung trở lại là chuyện tất nhiên dễ hiểu. Chứng tỏ rằng khi nhịn ăn, độc tố, các chất dư thừa, bệnh hoạn... đã bị đào thải, những hư hỏng trong cơ thể được thay thế bằng nguyên sinh chất, khí huyết mới non trẻ. Do vậy các cơ quan được đổi mới, quá trình tiêu hoá và đồng hoá được tăng cường... các tế bào, mô, cơ quan trở lại điều kiện của tuổi thanh xuân, chuẩn bị cho một sinh lực mới!

Nhiều thí nghiệm và thực hành cho thấy rất rõ ràng rằng, những người bị bất lực sinh dục, vô sinh lâu năm... sau một đợt nhịn ăn vài ngày đã phục hồi dương lực nhanh chóng ngoài sự mong ước, nhiều người đã thụ thai, sinh con khoẻ mạnh sau đợt nhịn ăn!

Việc cải thiện tinh thần trong thời gian nhịn ăn cũng rất rõ rệt, do sự tẩy sạch các độc tố ở não; lượng máu và năng lực tinh thần bình thường phải cung cấp cho quá trình tiêu hoá thì nay tập trung cho não, từ đó cải thiện hoạt động

2* *Sau khi nhịn ăn 7 ngày, da mặt tôi thường mịn như da trẻ con 5 tuổi. Sau vài lần nhịn ăn, vết bớt bẩm sinh trên tay tôi đã tẩy sạch tự lúc nào không biết nữa!*

của não bộ, vì thế tinh thần kiên định, trí tuệ minh mẫn hơn hẳn!

Đồng thời các giác quan cũng được cải thiện rất nhiều: Mắt sáng ra, vị giác tinh tế hơn, xúc giác nhạy bén hơn, khứu giác nhạy cảm hơn, đặc biệt thính giác thường được cải thiện nhiều nhất.

Hơn thế nữa, nhịn ăn còn có thể chữa được các bệnh tâm thần, tăng thêm khả năng kiểm soát và kiềm chế các say mê dục vọng thấp hèn.

Bởi vì, ăn uống là nhu cầu số một, mạnh mẽ và quan trọng nhất của mọi sinh loài. Nhịn ăn được là đã chiến thắng và làm chủ nhu cầu mang tính bản năng, phản xạ cực mạnh ấy! Từ đó, nghị lực, sức mạnh tinh thần tăng lên gấp bội, nên có thể lấn lướt bất kỳ ham muốn không cần thiết, thậm chí thấp hèn nào! Ai nhịn ăn, nhất là nhịn ăn dài ngày, thành công là người đã thực sự chiến thắng chính mình! Mà, *thắng người là mạnh, thắng mình là dũng!* Dũng khí dồi dào thì làm gì cũng quyết làm bằng được! Đó chính là con người phi thường!

Levazin nhận xét: *"Trong thời gian nhịn ăn sức mạnh thể chất đã không bị mất mà năng lực tinh thần lại được tăng cường rất mạnh mẽ, trí tưởng tượng cực kỳ phong phú, trí nhớ phát triển một cách lạ lùng"!*

Bác sĩ Secland (Nga) kết luận: *"Nhịn ăn chẳng những là một phương pháp trị liệu tốt, mà còn xứng đáng được trọng vọng về lĩnh vực giáo dục"!*

5- Nhịn ăn, hình thức giải phẫu không cần dao mổ

Nếu như thực hiện nghiêm túc đợt nhịn ăn (không ăn gì, không dùng thuốc men, chỉ uống nước lã đun sôi để ấm khi thực sự khát) thì đến ngày thứ 3 là dịch vị ngừng tiết ra, cảm giác khó chịu ban đầu chấm dứt.

Thông thường mọi người nghĩ rằng mỡ sẽ được sử dụng đầu tiên. Nhưng không phải thế, mà là những tế bào bị bệnh sẽ bị phân huỷ trước tiên để lấy năng lượng cung cấp cho các hoạt động của cơ thể. Quá trình tự chữa bệnh diễn ra ngay từ đó!

Các nhà Sinh học đều thống nhất nhận định rằng, sự sinh trưởng bất thường của các u nhọt, ung bướu... là không cần thiết cho cơ thể như các tế bào, các mô khác, nên không có đầy đủ cơ cấu tổ chức về thần kinh, khí huyết như các mô bình thường, vì vậy chúng dễ bị phân huỷ khi cần (kể cả các tạp trùng và ký sinh trùng).

Do vậy, phương pháp nhịn ăn có thể phân giải các khối u, ung bướu, cho nên nó là hình thức giải phẫu không cần dao mổ mà lại có nhiều ưu điểm hơn việc giải phẫu: Không bị đau đớn, vì đó là quá trình sinh lý, quá trình biến dưỡng bình thường, nhằm đào thải các độc tố tích tụ, làm tiêu biến các khối u, do vậy rất hiếm khi xảy ra tái phát.

Nhiều người sau một đợt nhịn ăn thì ung bướu bên trong hay trên bề mặt ngoài cơ thể đã

tiêu biến mất. Đó là nhờ cơ chế tự phân, tức là trạng thái tự tiêu hoá hay phân huỷ nhờ các enzym ở bên trong tế bào (enzym nội bào).

Vì vậy, *khi có mầm mống ung bướu, thì nhịn ăn sẽ là biện pháp tốt nhất để dập tắt sự xuất hiện bệnh!*

Tóm lại, nhịn ăn là phương pháp thuận thiên, giúp mọi hoạt động của cơ thể trở lại quân bình vốn có của tự nhiên, tống khứ các chất dư thừa, cặn bã, tăng thêm sinh khí cho hệ thần kinh, tăng cường sức mạnh cho cơ thể, nên cải thiện tích cực các giác quan đã suy yếu vì bệnh tật, tuổi tác cũng như bị đầu độc bởi môi trường, thức ăn không tự nhiên, không phù hợp với cơ thể con người!

Điều lý thú là, khi ăn, nhất là ăn/uống quá nhiều thì sinh lực của máu bị hạ thấp. Trái lại nhịn ăn sinh lực của máu được tăng cường! Điều này tưởng như mâu thuẫn, ngược đời. Nhưng hoàn toàn đúng sự thực mà thiên hạ chẳng mấy ai biết, càng không mấy ai có đủ ý chí để thực hiện!

Thông thường người ta nghĩ rằng phải ăn và ăn nhiều, ăn bổ mới đem lại sức mạnh mà không mấy ai hiểu rằng ngừng ăn mới giúp cơ thể có thêm sức mạnh; một điều mới nghe qua dường như ngược đời, nhưng bằng những lý giải trên đây và qua thực tế áp dụng mới thấy là đúng và có cơ sở khoa học đích thực!

Mặt khác, phải quan niệm sức mạnh không phải chung chung, mà là sự hợp tác hữu hiệu giữa cơ bắp, thần kinh và sự trong sạch của máu. Đồng thời phải phân biệt sự sai khác giữa cảm xúc yếu đuối với suy nhược thực sự về sinh lực, giữa sức mạnh thực sự với cảm tưởng nghĩ rằng mình mạnh!

A. Mayer (Đức) tổng kết: *"Nhịn ăn là phương pháp thần hiệu nhất để chữa lành bất cứ bệnh tật gì".*

Nhiều nhà khoa học sau khi nghiên cứu, theo dõi đã nói: *"Không có một phương pháp trị liệu nào có thể cải tạo sinh lực thần hiệu bằng phương pháp nhịn ăn"!*

Có thể nói nhịn ăn là phương pháp điều trị tự nhiên phù hợp với mọi bệnh tật kể cả cấp tính và mãn tính, nó có thể chữa tận gốc các bệnh và phục hồi toàn diện sinh lực cơ thể!

Từ thực tế tôi rút ra nhận xét rằng: *Nhịn ăn không những chữa khỏi nhiều bệnh kể cả cấp tính, mãn tính, nan y, mà qua đó người thực hành còn tự nâng mình lên đẳng cấp mới cao hơn hẳn về tinh thần và trí tuệ!*

6- Thời gian tiến hành nhịn ăn chữa bệnh

Thời gian nhịn ăn để chữa bệnh cấp tính không phụ thuộc vào loại bệnh nên không thể xác định trước mà phải tuỳ theo từng người.

Kinh nghiệm của nhiều nhà nghiên cứu,

cho thấy khi trong người khó chịu thì không nên ăn gì suốt 48 giờ, nếu sau đó vẫn còn khó chịu, nên tiếp tục nhịn cho đến khi hết triệu chứng bệnh và thèm ăn trở lại.

Trong quá trình nhịn ăn, nếu người bệnh không xảy ra các biến chứng đặc biệt thì nên tiếp tục cho đến khi hết bệnh hoặc sự thèm ăn trở lại. Vì vậy không nên và cũng không thể quyết đoán một thời hạn nhịn ăn cố định.

Nếu cần thiết phải nhịn ăn dài ngày mà người bệnh quá suy nhược thì nên thực hiện làm nhiều đợt ngắn hạn, nhưng trong thời gian chuyển tiếp giữa các đợt nên theo đúng phương pháp dưỡng sinh (hợp lý và theo quân bình Âm - Dương), tốt nhất là ăn theo công thức số 7 (phụ lục 5).

Nhưng nhịn ăn dài ngày bao giờ cũng có kết quả tốt hơn nhiều đợt nhịn ăn ngắn hạn. Vì có đủ thời giờ để cơ thể bài tiết, hoá giải hậu quả của nhiều ngày tháng ăn uống trái tự nhiên, không quân bình Âm - Dương... do vậy chắc chắn bệnh sẽ hết, sức khoẻ sẽ hồi phục rõ ràng và nhanh chóng.

III- Những biểu hiện cần chú ý trong thời gian nhịn ăn

1- Cảm giác nóng bức, thèm ăn

Nóng bức thậm chí như rôm đốt khắp người là biểu hiện rõ rệt của sự đào thải độc tố qua

biểu bì. Cảm giác thèm ăn thường từ hai đến năm ngày đầu, đặc biệt là ở những người bình thường có tính "háu đói" thường cảm thấy xót ở dạ dày, bủn rủn tay chân, đau và sôi bụng... là do dịch vị tiết ra nhưng không có thức ăn, hoặc chỉ là sự đói và thèm ăn giả tạo mang tính chất tâm lý hoặc do sự kích thích gây nên.

Có thể làm lắng dịu cảm giác thèm ăn bằng cách uống nước ấm, chườm nóng hay xoa nhẹ trên bụng. Ai đã luyện tập Năng lượng sinh học thì nên thu năng lượng để cơ thể sảng khoái, đỡ mệt mỏi... Vượt qua vài ba ngày đầu, dịch vị sẽ không tiết ra nữa thì những cảm giác khó chịu sẽ chấm dứt hoàn toàn, người thực hành sẽ thanh thản, thoải mái hơn nhiều so với lúc bắt đầu nhịn ăn.

Ngược lại, nếu chỉ đưa vào bụng một tý thức ăn dù nhẹ đến mấy như uống một tách nước trà chẳng hạn, cũng đủ làm cho đợt nhịn ăn không còn ích lợi gì nữa, vì nó kích thích tiết dịch vị trở lại!

Chú ý, trong quá trình nhịn ăn, nếu thấy đói kèm theo cảm giác đau đớn khó chịu, giày vò đó là sự đói giả tạo của người bệnh.

Nhưng đến khi chỉ có cảm giác đói đơn thuần, không kèm theo một triệu chứng nào khác thì đó là sự đói thật sự của người đã hết bệnh. Lúc ấy nên ăn trở lại, vì nếu tiếp tục nhịn ăn nữa sẽ chuyển sang thời kỳ đói ăn, có hại (xem lại mục I-3 chương này).

2- Ngủ ít

Trong khi nhịn ăn thường chỉ ngủ trung bình ba đến bốn giờ mỗi ngày đêm, điều này thường làm nhiều người lo ngại. Ngủ ít là do sự tuần hoàn không điều hoà, vì máu dồn vào bên trong nên phía ngoài cơ thể, nhất là bàn chân thường lạnh nên khó ngủ, nhưng không có gì đáng ngại cả.

Cách khắc phục hiện tượng này là nằm thư dãn, nhắm mắt, tập trung ý nghĩ về huyệt Ấn đường (trước trán giữa hai lông mày, tức là LX6). Đồng thời giữ ấm hai bàn chân, nếu có thể dùng vật nóng chườm vào lòng bàn chân, sẽ ngủ được ngay.

Nhịn ăn tuy ngủ ít, nhưng giấc ngủ lại rất êm, rất sâu nên thật sự là ngủ nhiều, do đó khi thức dậy rất tỉnh táo. Vì thế, nhịn ăn còn được coi là biện pháp chữa bệnh mất ngủ rất hiệu quả!

3- Thân nhiệt tăng hay giảm nhẹ

Một số người, nhất là những người hàng gày ăn uống nhiều, thì trong vài ngày đầu nhịn n thân nhiệt thường hơi tăng. Đó là triệu chứng ó tính chất chữa bệnh, cải tạo sức khoẻ (đẩy hất dư thừa, cặn bã ra), không có gì đáng lo gại, nhất là không nên dùng thuốc giảm sốt sẽ ây hậu quả xấu.

Nhìn chung, trong thời gian nhịn ăn, người ệnh mãn tính có thân nhiệt hầu như ổn định ở

mức trung bình, bị bệnh cấp tính thì thân nhiệt thường hạ thấp; những người bình thường có thân nhiệt thấp hơn trung bình thì lại tăng lên đôi chút.

Cũng có khi suốt thời gian dài nhịn ăn, thân nhiệt ổn định, nhưng bỗng nhiên tụt xuống thì nên lưu ý, có thể cơ thể đã chuyển từ tình trạng nhịn ăn sang tình trạng đói ăn. Nếu thế cần ngừng nhịn ăn và nên sưởi ấm thì sẽ không có hậu quả xấu xảy ra.

4- Một số biểu hiện khác

Trong thời gian nhịn ăn, có thể gặp một số biểu hiện sau:

- Chảy nước mũi, nhức xoang mũi hay khạc nhổ.
- Lưỡi có nhiều bợn bẩn, hơi thở hôi thối.
- Nước tiểu đục hoặc vàng sẫm, có khi đỏ, mùi khai khú.
- Nổi mẩn ngứa ngoài da, nhức nhối lưng, chân tay và nhất là các khớp xương.

Tất cả những biểu hiện trên đều là dấu hiệu của sự đào thải độc tố, sẽ bớt dần khi cơ thể thanh lọc hết chất độc, cặn bã và sẽ trở lại bình thường sau mấy ngày, nhất là sau khi cảm giác thèm ăn trở lại.

5- Buồn nôn

Có thể nôn mửa trong thời gian từ hai đến năm ngày đầu. Đó là sự đào thải các chất bị

thanh lọc ra khỏi cơ thể, điều này chỉ xảy ra khi cơ thể có nhiều chất độc, nên đó là biểu hiện đáng mừng.

Cần đặc biệt chú ý không nên chấm dứt đợt nhịn ăn trong lúc đang nôn mửa, vì lúc đó cơ thể đang đẩy độc tố ra, chấm dứt lúc này, thì thật đáng tiếc! Sau khi hết buồn nôn cơ thể sẽ trở lại tươi tỉnh, khỏe khoắn hơn trước nhiều!

6- Đầy hơi

Đau vùng dạ dày, thậm chí còn đi phân đen lẫn máu, có thể tiêu chảy, mùi thối khắm... đó là hiện tượng đào thải chất độc, thường thấy ở những người viêm loét dạ dày hoặc do thừa chất chua trong dịch vị, nhưng chỉ xảy ra trong ba đến bốn ngày đầu nhịn ăn, sau đó khi đã đào thải hết thì mọi biểu hiện qua đi. Cơ thể trở nên thoải mái dễ chịu.

7- Co bóp ruột và tử cung

Co bóp ruột là cần thiết để tống khứ phân, cặn bã tích tụ trên thành ruột ra ngoài.

Co bóp tử cung, là do có khí hư, bạch trọc... rất ít khi xảy ra, nếu có là ở những người bị bệnh băng huyết, hoặc đó là quá trình đẩy những chất độc, nhầy nhớt... tích tụ ra ngoài.

8- Nhức đầu

Thường chỉ xảy ra ở những người nghiện rượu, trà, cà phê, thuốc lá và hay sử dụng các

dược liệu kích thích. Đó là quá trình điều chỉnh thần kinh, không có gì đáng lo ngại, và chỉ sau vài ngày là hết.

9- Chóng mặt

Chỉ xuất hiện trong mấy ngày đầu, thường là do máu ở não dồn xuống quá nhanh. Vì vậy cần hoạt động nhẹ nhàng, nằm ngồi, đi đứng khoan thai từ tốn trong những ngày bị chóng mặt.

10- Ngất xỉu

Rất hiếm thấy, nếu có thì chỉ xuất hiện trong mấy ngày đầu nhịn ăn. Hiện tượng ngất xỉu cũng không đáng lo ngại, mà hãy để cho người bệnh nằm nghỉ yên tĩnh ở nơi thoáng mát, nới rộng quần áo thì chốc lát sẽ tỉnh lại.

Người ngất xỉu trong mọi trường hợp đều cần sự nghỉ ngơi yên tĩnh chứ không cần sự kích động, ồn ào!

11- Tim mạch

Nhịp tim nói chung bình thường, tương ứng với hoạt động của cơ thể. Cũng có thể tim đập nhanh hơn hay chậm lại, đó là quá trình tự điều chỉnh, sửa chữa có ích chứ không phải là sự loạn động của tim do tình trạng suy nhược gây nên.

Đôi khi nhịp tim rất chậm, đó là trường hợp ở người bệnh trước đó hay dùng những chất kích thích hoặc hưng phấn.

Huyết áp nhìn chung hơi hạ xuống một ít, với người huyết áp cao thì sẽ hạ xuống dần. Với người huyết áp thấp sẽ tăng dần đến chỉ số tối ưu.

Nhìn chung mọi biểu hiện như đã trình bày ở trên, không có hiện tượng nào đáng lo ngại, và thường chỉ xảy ra trong mấy ngày đầu thực hành nhịn ăn, đó là do cơ thể đào thải và tống khứ cặn bã, chất độc ra ngoài, nên những phản ứng như thế là theo chiều hướng có lợi. Phản ứng càng mạnh bao nhiêu là do bệnh mãn tính trước đó càng nặng bấy nhiêu gây ra.

Trong mọi trường hợp người thực hành cần bình tĩnh, nhẫn nại và tin tưởng vào khả năng tự điều chỉnh của cơ thể. Cơ thể sẽ tự hoàn thành công việc của chính nó để cải tạo sinh lực!

IV- Các bước tiến hành một đợt nhịn ăn phòng và chữa bệnh

Để tiến hành một đợt nhịn ăn phòng và chữa bệnh mỹ mãn, tránh những hậu quả xấu có thể xảy ra, người thực hành không nên coi việc này là quá đơn giản, dẫn đến vội vàng hấp tấp, mà phải bình tĩnh, thận trọng, đọc và hiểu kỹ những điểm dưới đây rồi mới bước vào đợt nhịn ăn.

1- Khâu chuẩn bị

a- Cần tìm hiểu, nghiên cứu kỹ tài liệu

Để xây dựng lòng tin vào cơ sở khoa học và thực tiễn của phương pháp này, cần thận trọng

khi thực hiện; cũng không nên coi đó là một cuộc thách đố, mạo hiểm để rồi lo sợ, căng thẳng.

Phải có một quyết tâm cao, ý chí mạnh và tinh thần thanh thản để vượt qua mọi biểu hiện có thể xảy ra, đặc biệt vượt qua sự lôi cuốn của thèm ăn. Vì trong lúc bụng rỗng nếu chỉ đưa vào dù một tý thức ăn bất kỳ loại gì, ở dạng nào... cũng đều gây ra sự xáo trộn mãnh liệt trong cơ thể, đơn giản nhất là dịch vị lại tiết ra, mọi kết quả của những ngày nhịn ăn trước đó hoàn toàn bị xoá sạch!

Nhiều người thấy những kết quả tốt đẹp của việc nhịn ăn chữa bệnh thì rất thích, họ thường nói: "Bao giờ tôi sẽ nhịn "*thử*" vài ngày xem sao"? Tôi trả lời: "*Không nên 'thử' như vậy*"! Vì vài ba ngày đầu phải đối mặt với những thử thách chưa từng thấy!... Nên cái giá phải trả trước là sự nghiêm túc, chuẩn bị tinh thần kỹ lưỡng để bước vào cuộc "*phiêu lưu*" mới mà những "*thành công*" bất ngờ đang chờ phía trước!

Ai chưa thực sự quyết tâm cao, chưa chuẩn bị tinh thần chu đáo, chưa nên vội thực hành!

b- Cần chuẩn bị tư tưởng cho người thân trong gia đình và xung quanh

Nếu người thân không hiểu, chưa đồng tình sẽ tác động gây hoang mang dao động cho người thực hành. Chính những người thân mới là cản trở đáng ngại hơn cả đối với người thực hành nhịn ăn!

c- Nên có người theo dõi, giúp đỡ

Tốt nhất nên có thầy hay người có nhiều kinh nghiệm và kiến thức về lĩnh vực này trực tiếp theo dõi, giúp đỡ trong suốt quá trình thực hành để hướng dẫn, động viên, giải thích những biểu hiện trong quá trình nhịn ăn giúp người thực hành yên tâm, đồng thời xử lý kịp thời khi cần thiết.

Nếu không được như vậy thì người thực hành cần chuẩn bị tinh thần chu đáo hơn, quyết tâm cao hơn và tốt nhất nên luôn có sẵn quyển sách bên cạnh, đánh dấu phần dưới đây để đọc và tự giải thích những hiện tượng có thể xẩy ra, từ đó yên tâm, không lo lắng gì cả!

d- Bước vào đợt nhịn ăn

Trước khi nhịn ăn, tốt nhất nên ăn cháo gạo lứt một ngày, hôm sau nên ăn bằng một nửa lượng hôm trước. Ngày thứ ba nên uống nước cháo hay nước gạo lứt rang (nhưng không nên uống no), sau đó bắt đầu nhịn ăn thực sự.

Nếu muốn nhịn ăn ngay, cũng được, nhưng với người thực hành lần đầu sẽ khó thích nghi hơn, vì chưa quen với sự thay đổi đột ngột của cơ thể.

Đối với người khoẻ mạnh không bị bệnh viêm loét dạ dày, ruột... thì trước khi nhịn ăn, tốt hơn nên rửa ruột (xem phụ lục 8) thì đợt thực hành sẽ kết quả tốt hơn. Không nên uống thuốc tẩy hay rửa ruột bằng thuốc tẩy ngay trước, sau

và đặc biệt trong khi nhịn ăn, sẽ làm suy yếu dạ dày, ruột, rất có hại.

2- Trong khi nhịn ăn

a- Lần đầu tiên nhịn ăn, cơ thể sẽ có cảm giác rất mới lạ chưa từng thấy, nếu không chuẩn bị tư tưởng kỹ từ trước sẽ dễ dẫn đến hoang mang, lo sợ, đó là điều tối kỵ trong khi thực hành nhịn ăn chữa bệnh.

Nếu không thắng được sự hoang mang lo sợ thì tốt nhất không nên tiếp tục nữa, vì nó chẳng đem lại lợi ích gì mà chỉ gây tác hại.

Thực tế cho thấy rất ít người trong tình trạng này, tuy nhiên lần đầu tiên chỉ nên nhịn ăn ít ngày (dưới 1 tuần) sau đó tăng dần thời gian lên.

b- Phải có thái độ vui tươi thoải mái

Cần thanh thản và tin tưởng trong khi thực hành. Chính thái độ đó quyết định thành công của đợt nhịn ăn chữa bệnh.

c- Trong thời gian nhịn ăn

Nên nghỉ ngơi yên tĩnh ở nơi không khí trong lành, thoáng mát, đồng thời phải giữ cho thân thể luôn ấm để khỏi hao tổn năng lượng một cách không cần thiết.

Điều cần đặc biệt lưu ý, nhất là đối với phái nữ: Tuyệt đối không dùng mỹ phẩm dưỡng da trong suốt thời gian nhịn ăn, để cho các tế bào biểu bì già cỗi chết đi cho lớp tế bào mới non trẻ thay thế. Như vậy sau đợt nhịn ăn mới

có làn da mịnh màng, hồng hào, tươi nhuận như mong muốn!

d- Nước uống và nước tắm

Phải vừa ấm bằng thân nhiệt để không mất năng lượng vô ích. Trong khi nhịn ăn sẽ không có nhu cầu uống nước, chỉ nên uống khi thấy khát thật sự, không nên uống nhiều. Lượng nước dư thừa trong cơ thể chẳng giúp ích gì mà còn làm giảm sự bài tiết các chất cặn bã, lại buộc tim, thận phải làm việc một cách vô ích gây mệt mỏi không cần thiết.

Tóm lại, nghỉ ngơi, thanh thản, thoải mái, yên tĩnh, vui tươi, ấm áp là những yếu tố rất quan trọng trong khi thực hành nhịn ăn.

Việc vận động, đi lại là tuỳ khả năng, không nên gò bó theo một quy định nào. Phải tuyệt đối tránh các hình thức, biện pháp gây kích thích, thúc đẩy trái tự nhiên.

Kinh nghiệm của bản thân tôi, trong khi nhịn ăn nên thu năng lượng, đồng thời kết hợp bài tập tự điều chỉnh bên trong (đưa năng lượng đến vùng bệnh kèm theo thông điệp đào thải độc tố và chữa bệnh hay đưa năng lượng đến vùng nào muốn làm mạnh lên), hoặc ngồi thiền, nghĩ đến vùng bệnh... kết quả sẽ tốt hơn hẳn.

3- Kết thúc đợt nhịn ăn

Tuỳ thời gian nhịn ăn dài hay ngắn mà việc kết thúc cũng khác nhau. Nếu đợt nhịn ăn ngắn (một tuần trở lại) thì vấn đề tương đối đơn giản. Ngược lại, đợt nhịn ăn dài ngày (hai ba

tuần trở lên) thì kết thúc đợt nhịn ăn là việc vô cùng quan trọng, rất cần chú ý để thực hiện thật nghiêm túc.

a- Kết thúc đợt nhịn ăn ngắn ngày (một tuần trở xuống), nên tiến hành như sau

- Uống một cốc (200 ml) nước chanh pha đường, hoặc tốt hơn là pha mật ong (nên dùng nước ấm vừa uống) nhằm làm sạch ống tiêu hoá.

- Chừng 5 đến 15 phút sau, ăn một quả chuối nhưng không nhai kỹ, để các miếng chuối như bọt biển lau sạch thành ruột.

- Khoảng 30 phút đến 1 giờ sau mới ăn cháo nấu nhừ (tốt nhất là cháo gạo lứt với muối).

- Ba đến bốn giờ sau nữa có thể ăn cơm nhưng nên nấu nhão, nhai kỹ, cơm gạo lứt càng tốt.

b- Kết thúc đợt nhịn ăn dài ngày

Thông thường, dấu hiệu quan trọng nhất có thể kết thúc đợt nhịn ăn dài ngày là thấy đói và cảm giác thèm ăn trở lại. Lúc này các biểu hiện như tim mạch, huyết áp, thân nhiệt trở lại bình thường, hơi thở thơm dịu, hết đắng miệng, lưỡi sạch (lưỡi có thể sạch từ trước khi hết bệnh khá lâu), nước giải trong, phản ứng trên da và những phản ứng khác đều trở lại bình thường, chứng tỏ chất độc và cặn bã đã đào thải hết, bệnh đã khỏi hẳn!

Thời gian cần thiết để ăn trở lại tỷ lệ với thời gian của đợt nhịn ăn và tình trạng sức khoẻ của người thực hành.

Sau đây xin giới thiệu một qui trình ăn lại điển hình sau đợt nhịn ăn dài ngày để bạn đọc tham khảo và áp dụng sáng tạo cho các đợt nhịn ăn dài ngắn khác nhau:

- ***Ngày thứ nhất,*** cứ mỗi giờ uống một ly (100- 200ml) nước gạo lứt rang.

- ***Ngày thứ hai,*** cách hai giờ một lần, uống hai ly nước gạo lứt rang như ngày thứ nhất.

- ***Ngày thứ ba,*** ăn 3 - 5 bữa cháo gạo lứt loãng với nước muối (chú ý chỉ dùng muối trắng, chưa nên dùng các loại nước chấm hay bột canh và không nên ăn no).

- ***Ngày thứ tư,*** ăn như ngày thứ ba.

- ***Ngày thứ năm,*** ăn 4 - 6 bữa cháo gạo lứt hầm với đậu đỏ thật nhừ và muối, nhưng không ăn no.

- ***Ngày thứ sáu,*** ăn như ngày thứ năm, nhưng cháo đặc hơn.

- ***Ngày thứ bảy,*** ăn cháo như ngày thứ sáu và có thể thêm súp cà rốt, bí đỏ nấu nhừ.

- ***Ngày thứ tám trở đi,*** tốt nhất là ăn theo phương pháp dưỡng sinh, công thức số 7, nhai thật kỹ, đồng thời tránh những thức ăn tinh chế (đường trắng, gạo xát hết cám), thức ăn đồ uống qua con đường chế biến công nghiệp như mì chính, đồ hộp, nước giải khát đóng chai...

Cách ăn trong thời gian chuyển tiếp tùy thuộc vào thời tiết, thể chất và tình trạng sức khoẻ của từng người. Nhìn chung người yếu nên

ăn thức ăn nhẹ lâu hơn, mùa lạnh nên ăn thức ăn nóng hơn, mùa nóng nên ăn thức ăn nguội. Tuy nhiên, không nên dùng đồ ăn thức uống lạnh, nhất là tuyệt đối không uống nước đá.

V- Nhận xét và lời bàn

* Ai cũng thấy tầm quan trọng và sự cần thiết của việc ăn uống, nhưng rất ít người hiểu được nhịn ăn đem lại lợi ích to lớn như thế nào, vì vậy cứ nài ép người bệnh ăn, càng ốm nặng càng ép ăn nhiều để "lấy sức chống lại bệnh" (!) Nào có ngờ đâu làm như vậy là chỉ đẩy cơ thể người bệnh vốn đang suy nhược càng suy nhược hơn, làm trầm trọng thêm sự mất quân bình sẵn có của cơ thể!

Sự thật thì con người sống lâu là do các cơ quan trong cơ thể có khả năng làm việc được lâu dài, mà muốn làm việc lâu dài thì cần được nghỉ ngơi hợp lý, nhất là trong khi đau ốm. Không có loại bệnh tật nào mà sự nghỉ ngơi không đem lại lợi ích to lớn, thiết thực. Nghỉ ngơi là cơ hội tốt để tạo điều kiện cho các cơ quan kiến tạo lại những chỗ bị hư hỏng, phục hồi sinh lực.

Đó chính là nền tảng khoa học của phương pháp nhịn ăn phòng và chữa bệnh!

* Nhịn ăn giúp cơ thể bài tiết các độc tố ứ đọng, làm tiêu đi các mụn nhọt, ung bướu, mỡ dư thừa... bằng cách tự phân hoá để lấy năng lượng nuôi các tế bào, mô cần thiết cho sự sống, lập lại

thế quân bình Âm - Dương cho cơ thể; làm cho các tế bào, mô trẻ lại.

Những điều trình bày trên đây cho thấy, *nhịn ăn chữa bệnh có tác dụng tốt hơn bất cứ phương pháp chữa bệnh nào khác!*

* Nhịn ăn chữa bệnh là phương pháp đơn giản nhất lại không tốn kém gì, nên dễ bị coi thường, xem nhẹ, áp dụng tùy tiện mà không chịu tìm hiểu để thấy hết những mặt phức tạp không chỉ trong thời gian nhịn ăn mà cả trước và đặc biệt nhất là khi ăn trở lại... Vì vậy dễ bị sai lầm có thể gây hậu quả xấu không ngờ.

* Tuy bề ngoài có vẻ rất đơn giản, nhưng phương pháp nhịn ăn chữa bệnh thâm thúy, sâu sắc không ngờ! Nó đòi hỏi phải có quyết tâm cao, nghị lực phi thường! Ai thực hiện nhịn ăn dài ngày một cách nghiêm túc sẽ xứng đáng được hưởng những thành quả rực rỡ: Chẳng những chữa khỏi mọi bệnh từ đơn giản đến nan y phức tạp, mà còn tự nâng mình lên đẳng cấp cao hơn hẳn!

Cái gì cũng có giá của nó cả!

Vì vậy, *muốn thắng bệnh, nhất là bệnh nan y, đòi hỏi trước hết phải thắng chính mình! Chẳng có cách nào khác! Đó là nguyên tắc bất di bất dịch của luật công bằng tuyệt đối!*

* Nhịn ăn có vai trò vô cùng quan trọng, lợi ích thâm sâu khó lường! Qua thực tế theo dõi những người thực hành nhịn ăn và suy ngẫm, tôi đã rút ra nhận xét: Nhịn ăn quả là một phép thử,

một tiêu chuẩn chính xác nhất để đánh giá con người: Những người luôn lanh chanh, láu táu, ba hoa, khoe khoang, thích làm thầy thiên hạ... nói chung là hướng ngoại thì khó mà tiến hành được một đợt nhị ăn dù là ngắn hay dài ngày đạt kết quả tốt đẹp! Chỉ những ai bình tĩnh, tự tin, trầm lặng, có ý chí cao, quyết tâm lớn... nói chung là người hướng nội, mới có thể thực hành nhịn ăn dù ngắn hoặc dài ngày đạt kết quả mỹ mãn mà thôi! Đây là điều không có ngoại lệ! Bạn đọc để ý theo dõi sẽ thấy rất rõ điều này!

Chính vì thế, nhịn ăn còn là cơ hội rất tuyệt vời để hành giả rèn luyện chẳng những bản lĩnh mà cả phong cách sống của mình nữa!

CHƯƠNG SÁU

TRIỂN VỌNG CỦA VẤN ĐỀ THỰC DƯỠNG

Ăn uống đúng cách có giá trị hơn hẳn những chăm sóc Y tế và rẻ hơn rất nhiều so với y thuật đồ sộ nhưng nửa vời của Y học hiện đại

(Ohsawa)

Chúng ta đã thấy vai trò, ý nghĩa của vấn đề thực dưỡng, nhất là thực dưỡng theo nguyên lý Âm - Dương quan trọng như thế nào đối với thể chất, tinh thần, sự sống lâu và tiến hóa của con người!

Tiếc thay, vấn đề này đã từng và đang bị lu mờ, sai lệch, trước ánh hoàng hôn rực rỡ của khoa học hiện tượng và nền văn minh vật chất!

Ăn uống và nghệ thuật nấu nướng là vấn đề phát triển rất sớm trong nền văn minh của nhân loại. Với việc dùng lửa, nghệ thuật nấu nướng ra đời, lúc đầu môn nghệ thuật này đã đem lại nhiều lợi ích to lớn, góp phần thúc đẩy người tiền sử ngày càng hoàn thiện cả về thể chất lẫn trí não, để trở thành sinh vật đứng trên

muôn loài, với tính chất nổi bật là sinh vật có lý trí (Homo sapiens)!

Nhưng mặt trái của vấn đề này là, nghệ thuật nấu nướng khiến loài người biết hưởng thụ miếng ngon, rồi ngày càng bị ràng buộc quá nhiều vào ăn uống, từ đó mà sống sai với minh triết trong ăn uống: chuyển từ nhận thức "ăn để sống" (phương tiện), thành "sống để ăn" (mục đích)! Ý nghĩa thâm diệu của việc ăn uống ngày càng bị lu mờ, lãng quên, nhường chỗ cho cảm giác khoái khẩu mở đường cho bệnh tật và sa đọa xâm nhập, hoành hành!

Song hành với quá trình trên là sự suy thoái nhận thức về dược phẩm chữa bệnh, và tiếp đó là về phương thức chữa bệnh. Theo các bản thảo chân chính của Đông y học cổ truyền còn lưu lại từ hàng nghìn năm trước đây thì, sự suy thoái ấy diễn ra theo trình tự như sau:

I- Về dược phẩm

Các dược phẩm thiên nhiên được chia làm ba loại:

a- Thuốc Thượng phẩm: Là những sản phẩm thiên nhiên như cốc loại nguyên cám, rau củ mọc tự nhiên, không dùng phân hóa học, thuốc trừ sâu. Những thức ăn này có đầy đủ khả năng chữa khỏi các bệnh nếu biết phối hợp tuân theo nguyên lý Âm - Dương cộng với tác dụng vô cùng quí báu của muối và lửa.

Đông y học cổ truyền xem cơ thể sinh vật nói chung, con người nói riêng như những thực phẩm được biến cải thành và bệnh tật là những hiện tượng mất quân bình xảy ra trong quá trình ấy! Vì vậy, theo nguyên tắc mọi bệnh tật đều có thể chữa lành bằng cách điều chỉnh lại cách ăn uống.

Đó là cách chữa bệnh đơn giản nhất, nhưng đem lại kết quả cao nhất, an toàn và bền vững nhất!

b- Thuốc Trung phẩm: Gần giống với thực phẩm loài người ăn hằng ngày như ngũ cốc xay xát, rau quả...

c- Thuốc Hạ phẩm: Là những thảo dược, thường kiến hiệu, thậm chí chỉ trong chốc lát, do có tính chất cấp cứu nhất thời, chữa triệu chứng ở những mức độ khác nhau, nhưng nguyên nhân gây ra bệnh vẫn còn đó. Vì vậy, hàng nghìn năm trước đây Khổng Tử đã nói: *"Chữa bệnh bằng thuốc là hạ sách nhất"!* Vì thế chỉ nên dùng thuốc trong những tình huống đặc biệt, khẩn cấp.

Các thuốc tân dược ngày nay được xếp ở dưới mức thuốc hạ phẩm!

II- Về phương thức chữa bệnh

Kéo theo nhận thức sai lầm về vai trò của dược phẩm, phương thức chữa bệnh cũng suy thoái rất nhanh. Tương ứng với ba loại dược

phẩm là ba phương thức chữa bệnh theo trình tự như sau:

a- Đế đạo: Là lối chữa bệnh của người đã ngộ được nguyên lý Âm - Dương, thấu triệt sự nhiệm màu, thấm nhuần vai trò của mình trong vô biên vũ trụ, biết cách thuận theo luật trời đất... Từ đó người bệnh tự lập lại thế quân bình trong cơ thể, sống hòa đồng với thiên nhiên, vũ trụ.

b- Vương đạo: Là lối chữa bệnh chủ động, tích cực, do người bệnh biết cách tự kiểm soát sức khỏe của mình, biết cách tự vệ có hiệu quả mà không cần đến thuốc men hạ phẩm hoặc mổ xẻ. Thậm chí theo Vương đạo, người ta có thể chữa các bệnh của hiện tại và cả bệnh tương lai!

Giáo sư Ohsawa đã chỉ ra rằng *chỉ cần ăn uống đúng phép trong ba năm là có thể làm chủ được lối chữa bệnh theo Vương đạo! Ăn uống đúng phép bảy năm thì những khả năng siêu phàm trong tiềm ẩn sẽ được đánh thức, khởi động!*

Nhưng càng ngày do ảnh hưởng của nền văn minh vật chất, chính đạo suy vi, nhân tâm điên đảo, người đời ham vật ngon, chuộng của lạ... nên ngày càng xa rời Đế đạo và Vương đạo.

Còn thầy thuốc thì nặng về sinh kế làm giàu nên bất chấp tất cả, coi nhẹ phép Âm Dương, xem thường việc ăn uống, lại phóng tay dùng dược phẩm chữa bệnh để kiếm lời nên quên dần, thậm chí không còn đả động đến sứ mệnh

thiêng liêng của mình là giảng giải cho người bệnh biết nguyên nhân bệnh cùng sự liên quan giữa con người với vũ trụ. Thậm chí có những thầy thuốc còn cố tình bí mật cách chữa, bủn xỉn lời khuyên, keo kiệt lời chỉ dẫn, thổi phồng tác hại của bệnh để bán được nhiều thuốc! Nhằm biến người bệnh thành đối tượng để mình độc quyền khai thác[1*]!

Khiến người bệnh không còn biết đâu là nhân, đâu là quả, ngày càng mất hết óc tự chủ, ỷ lại vào thầy, nô lệ vào thuốc!

c- Bá đạo: Dùng các loại thuốc hạ phẩm thường nhanh chóng, dập tắt nhanh triệu chứng bệnh, hoặc can thiệp bằng kỹ thuật dao kéo, hóa chất, tia độc hay an thần, giảm đau...

Lối chữa này chỉ hòa hoãn nhất thời, gây nên sự phá hoại cơ thể, mà cội nguồn là nguyên nhân không được trừ khử nên bệnh có thể tái phát bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, với các hình thức khác!

Thuốc tân dược lại luôn như con dao hai lưỡi, nên chữa chưa khỏi bệnh cũ đã xuất hiện bệnh mới. Cứ thế, cuộc đấu tranh giữa bệnh - thuốc; bệnh mới - thuốc mới; bệnh mới nữa - thuốc mới nữa... đã biến cơ thể thành bãi chiến trường giữa thuốc và bệnh! Cuộc đấu tranh chỉ

[1*] *Xem chương "Phải chăng nền văn minh đang lầm lạc", trong quyển "Suy ngẫm cuộc đời", sắp in.*

có mở đầu mà không có kết thúc ấy khiến người bệnh suy sụp, tàn tạ mau chóng và ngày càng cận kề với cái chết!

Hơn nữa, *dù thuốc tốt đến đâu, các biện pháp hóa, lý tinh vi, hiện đại đến thế nào chăng nữa, cũng không thể trực tiếp chữa được bệnh! Mà chỉ có thể kích thích cơ thể điều chỉnh để tự chữa bệnh cho mình mà thôi!*

Bằng chứng hiển nhiên là: cũng bệnh ấy, thuốc ấy, thầy ấy... nhưng người bệnh này khỏi rất nhanh; người kia mãi vẫn không khỏi thậm chí còn bị thêm các bệnh mới; người khác không thoát khỏi lưỡi hái của tử thần! Có người không cần đến thầy, chẳng màng đến thuốc mà vẫn khỏi bệnh, khỏe mạnh.

Trong khi Tạo hóa đã hào phóng ban tặng cho loài người một cơ thể có khả năng tự điều chỉnh vô cùng huyền diệu. Cơ thể không ngừng thực hiện vô vàn phép màu để duy trì sự cân bằng, sức khỏe và sự hoàn thiện. Đó cũng chính là chân lý tối cao của vũ trụ! Có rất nhiều "phép lạ" của cơ thể, khoa học hiện đại vẫn chưa hiểu biết! Vì vậy, không nên can thiệp quá sâu, càng không nên làm thay, mà hãy tạo những điều kiện cần thiết[2*] để cơ thể tự giải quyết những

2 * *Đó là môi trường sống trong lành, phong cách sống tốt, ăn uống theo nguyên lý Âm Dương, trong đó chủ yếu cung cấp đủ khoáng và vitamin là những thứ cơ thể không tự tổng hợp được.*

trục trặc của nó, trừ trường hợp rất đặc biệt, khẩn cấp.

Không nhận thức sâu sắc điều này để phát huy những tiềm năng to lớn vốn có của cơ thể nhiệm màu, mà lại chú mục vào bệnh và chữa bệnh, nên cách chữa bệnh hiện nay là điển hình của bá đạo!

Sau đây xin nêu một vài bằng chứng cụ thể về tác hại do sự vô lý của cách chữa bệnh của bá đạo:

* ***Bệnh đau nhức*** thì cho uống thuốc giảm đau, tức là làm tê liệt đường thần kinh hướng tâm nhằm dập tắt cảm giác chứ không hề ảnh hưởng gì đến bệnh!

* ***Amidan*** giống như một tiền đồn, có nhiệm vụ sưởi ấm không khí lạnh, bắt giữ các mầm bệnh xâm nhập để bảo vệ cơ quan hô hấp bên trong. Đồng thời Amidan còn có chức năng thanh lọc máu, làm sạch hệ thống lâm ba, giống như lá lách.

Khi độc tố quá nhiều hoặc không khí quá lạnh, quá bẩn... Amidan đã làm hết khả năng của mình vẫn không thay đổi được tình thế thì nó viêm sưng lên, đó là tiếng kêu cứu, thì y học hiện đại đã vô cảm, phóng tay dùng dao mổ! Cắt bỏ hạch này là đã phá hủy một tiền đồn, một trung tâm thanh lọc máu!

Thế là không khí lạnh, bụi bẩn, mầm bệnh tự do xâm nhập vào cơ thể! Chức năng lọc máu của Amidan phải để cho lá lách gánh vác thêm nên dễ sinh ra rối loạn, căng thẳng!

Những người đã cắt Amidan dễ bị viêm nhiễm đường hô hấp, suy yếu tụy, và nếu ăn nhiều đường (nhất là đường trắng), hóa chất và ma túy... thì gánh nặng càng tăng thêm, tụy tạng càng mau chóng suy kiệt!

* ***Bệnh bướu cổ*** là do nội tạng suy yếu không tự tổng hợp đủ Iod cho nhu cầu của cơ thể nên tuyến giáp phải tăng cường hoạt động (cường tuyến giáp - xem lại phần II-2-c, chương hai), thì y học Tây phương lại mổ, cắt bướu, tức là đã phá hủy kho dự trữ Iod, phá hủy một trung tâm lọc máu và đào thải độc tố của cơ thể[3*] (!) Hoặc bổ sung Iod vào khẩu phần ăn cho người bệnh!

Trong khi Đông phương tập trung vào việc điều trị các nội tạng bị suy yếu để khôi phục khả năng tổng hợp Iod của cơ thể thì tuyến giáp sẽ nhỏ dần lại! Đơn giản hơn nữa chỉ cần ăn gạo lứt muối vừng một thời gian là hết bệnh!

3* *Các trường hợp khác như cắt bỏ ruột thừa, ruột già, lá lách... cũng tương tự, là bị động, mang nặng tính đối phó nhất thời, là phá hủy đi sự toàn vẹn của cơ thể!*

Các y văn Đông phương còn ghi, người bị bướu cổ mà điều trị bằng Iod thì sau đó rất khó chữa. Vì cơ thể quen được cung cấp đủ Iod rồi nên không tự làm việc nữa! (xem lại phần II- 2- c chương 2).

* ***Bệnh đau dạ dày*** là do ăn uống và cách sống không đúng nên thành dạ dày bị viêm loét, rồi bị acid trong dịch vị tác động gây đau đớn. Thế là Tây y nêu biện pháp rất giản đơn: Dùng kiềm để trung hòa! Trong khi nhiệm vụ của dịch dạ dày là giữ độ acid cao, nên đã gây ra sự xung khắc, chạy đua giữa thuốc và sinh lý cơ thể! Kết quả, tuy giảm đau ngay, nhưng nguyên nhân vẫn còn đó, làm sao có thể khỏi được? Người bệnh suốt đời phải có thuốc bên mình!

Nhận thấy phương pháp trên chỉ chữa hiện tượng, đi ngược lại sinh lý tự nhiên của cơ thể, nên khi bản thân bị đau dạ dày, tôi không uống thuốc Tây, mà luôn có túi bánh mỳ sấy khô bên người, khi dạ dày rỗng thì nhai kỹ bánh mỳ. Thức ăn này vào sẽ hút dịch acid, gom lại một nơi, để vùng tổn thương được giải phóng sẽ tự điều chỉnh mà độ acid trong dạ dày không giảm sút, tức là không đi ngược sinh lý của cơ thể. Bằng cách đó tôi đã khỏi bệnh trong vòng một tháng! Những người được tôi hướng dẫn tự chữa như vậy, thì lâu lắm là hai tháng sẽ hết bệnh!

Cách chữa của Đông phương là thay đổi chế độ ăn uống và cách sống để loại trừ nguyên nhân gây ra bệnh. Đó là chữa tận gốc! Theo giáo sư Ohsawa thì chữa bệnh đau dạ dày bằng cách ăn gạo lứt muối vừng, uống nước trà tươi ba năm, nếu đau quá có thể uống một ít bột dentie[4*] là khỏi.

* ***Bệnh cao huyết áp*** là do ăn nhiều thịt, uống nhiều rượu bia vốn có nhiều độc tố, những thứ kích thích và thức ăn tạo nội môi trường acid như đường, sữa, gạo trắng nên các chất cặn bã bám vào làm cho thành mạch máu hẹp lại. Buộc tim phải đập mạnh hơn mới đủ máu đi nuôi cơ thể, nếu không cái chết sẽ đến nhanh chóng! Thế là huyết áp tăng!

Việc điều trị chân chính, đúng đắn là phải thay đổi chế độ ăn uống, không đưa những thức ăn đồ uống có hại vào cơ thể, ăn nhiều thức ăn tạo môi trường kiềm để đào thải các chất cặn bã[5*], trả lại sự thông thoáng, đàn hồi cho hệ mạch máu!

4* *Cách làm dentie như sau: lấy cuống quả cà tím (miền Bắc gọi là cà dái dê), ngâm trong muối hạt lâu năm, sau đó đốt thành than, nghiền thành bột dùng dần.*

5* *Ohsawa đã nêu một phương pháp rất đơn giản để làm tan chất chua trong máu, tạo điều kiện đào thải các chất cặn bã bám chắc trong các mô, đặc biệt trong thành mạch máu như sau: Trước khi đi ngủ nên nhai thật nhuyễn một thìa muối vừng (bốn phần vừng một phần muối) rồi mới nuốt.*

Nhưng Tây y lại xử lý đơn giản: cho uống thuốc hạ huyết áp! Có nghĩa là bảo tim bơm máu đi nhẹ thôi! Do vậy không đủ máu cho nhu cầu của cơ thể. Vì thế, giảm huyết áp đột ngột sẽ gây tử vong tức khắc!

Muốn tránh tai họa này thì người bệnh phải luôn có thuốc giảm huyết áp bên mình để uống bất kỳ lúc nào cần đến! Nhiều người lâm vào trạng thái bất đắc kỳ tử trong tình trạng không kịp lấy thuốc trong túi ra!

* ***Bệnh suy tim*** là tim quá yếu (có thể do huyết áp kéo dài, bẩm sinh, hay quá âm tính...), khiến cơ thể suy kiệt. Trường hợp này nếu chỉ dựa vào hiện tượng thì việc xử lý khó mà chính xác. Xin đơn cử vài trường hợp cụ thể sau:

Một thanh niên bị bệnh tim nặng đã điều trị ở nhiều bệnh viện trong nhiều năm[6*], không khỏi. Chán đời, cậu ta đi lang thang, tình cờ gặp người dẫn đến tôi.

Cảm nhận đầu tiên của tôi là cậu ta háu ăn và ăn khỏe quá! Nên khuyên: *"Bệnh tim mà ăn nhiều như cậu thì nguy hiểm và khó chữa lắm! Cần phải ăn ít lại"!* Cậu ta ngạc nhiên nói: *"Tất cả các giáo sư, tiến sỹ, bác sỹ đã điều trị cho con*

6 Tên cậu ta là Phan Duy Tuấn, sinh năm 1967 quê ở An Giang, làng xóm thường gọi là " Tuấn bệnh", hiện buôn bán hoa quả ở Ngã Năm Đại học, thuộc phường 8, Thành phố Đà Lạt. ĐT: 09047232167*

đều động viên phải ăn nhiều để lấy sức... Người ốm yếu, nhiều khi nằm liệt như con mà không ăn được thì làm sao mà sống"? Tôi trả lời: *"Cái chết là ở chỗ đó"!* Rồi dỗ dành cậu ta cần phải ăn ít lại: *"Cậu chưa tin ngay, tôi không ép. Nhưng hãy ăn ít đi vài tuần, sẽ thấy khác hẳn cho mà xem! Không sao đâu"!* Cậu ta miễn cưỡng nghe lời. Không ngờ ăn chay được mười ngày thì vui vẻ báo tin: *"Con không ngờ người lại nhẹ nhàng, dễ chịu đến như vậy"!*

Bấy giờ tôi mới giải thích cho cậu ta: *"Tâm là mẹ của Tỳ, nếu ăn nhiều thì Tỳ* (con) *bú nhiều quá, sẽ làm hại mẹ là Tâm! Người bị bệnh tim hầu hết là ăn khỏe, ăn tốt! Nguyên nhân chính là ở chỗ đó! Vì vậy giảm khẩu phần ăn mới là cách tốt nhất để chữa bệnh tim"!*

Từ đó cậu ta phấn khởi, tin tưởng và phát nguyện ăn chay trường suốt đời. Đến nay đã được hơn bẩy năm, bệnh từ chỗ tưởng khó qua khỏi, cậu ta đã trở nên mạnh khỏe, vui vẻ, nguyện tu luyện và đã có nhiều chuyển biến trong nhận thức khiến tôi rất ngạc nhiên! Những lần gặp nhau sau này, cậu thường bày tỏ lòng biết ơn. Tôi khuyên cậu hãy cảm ơn bệnh đau tim, vì chính nó đã giúp cậu thay đổi và nhận ra nhiều điều tốt đẹp trong cuộc sống!

Một người ở Hải phòng[7*] tôi mới chỉ gặp một lần, điện cho tôi lo sợ, hốt hoảng báo tin: *"Cháu bị bệnh tim kịch phát, bác sỹ bảo phải mổ gấp - tốn khoảng trên hai chục triệu - sau đó phải đặt máy trợ tim - giá khoảng 130 triệu! Cháu không biết lấy tiền đâu để chạy chữa bây giờ! Ấy là không biết liệu cháu có sống được qua đợt mổ tim hay không"?*

Tôi trấn an và khuyên: *"Cô đã nghe tôi thuyết trình trong hội thảo rồi? tôi khuyên tuyệt đối đừng mổ, mà hãy dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung, loại có nhiều thành phần Selen! Cô biết bệnh tim là do thiếu Selen rồi chứ"?*. Sau đó tôi động viêu cô yên tâm, tin tưởng, tự điều trị, nhất định sẽ có kết quả! Bệnh nhân đã theo lời khuyên của tôi, vì cô không thể làm khác được!

Không ngờ hơn hai tháng sau cô báo tin mà mừng vui như phát khóc: *"Chú ơi! Con vừa kiểm tra lại, bệnh tim của con đã hoàn toàn khỏi rồi! Bác sỹ cũng vô cùng ngạc nhiên vì kết quả bất ngờ đó!... con uống sản phẩm hết hơn sáu triệu đồng thôi! Lại không phải mổ xẻ gì cả... Con vô cùng biết ơn chú"!*

Tôi cũng khuyên cô nên cảm ơn bệnh tim của mình vì chính nó đã giúp cô nhận ra được nhiều

---

Tên cô là Phạm Thu Hà, 50 tuổi, hiện ở số 8 An Đà nội, Phường Đằng Giang, Quận Ngô Quyền, Thành phố Hải Phòng. ĐT: 0982187669

điều mới và bây giờ cô có thể tư vấn[8*] cho những người bị bệnh tim khác một cách thuyết phục nhất!

(Giáo sư Ohsawa đã nêu phương pháp rất đơn giản để nhanh chóng làm mạnh trái tim, nhất là khi tim đập quá nhanh hay quá dãn nở, như sau: Khuấy đều một quả trứng gà tươi, có trống với một nửa vỏ trứng nước tương đậu nành thiên nhiên lâu năm rồi uống ngay. Nếu không đủ, hôm sau uống một lần, nhưng ba ngày liên tiếp là tối đa! Cách này có thể cứu người khỏi chết đột ngột vì bệnh tim. Tôi đã cho vài bệnh nhân uống như thế, kết quả thật bất ngờ).

* ***Bệnh tiểu đường*** là do ăn uống quá nhiều, khiến tụy tạng suy kiệt. Thuốc tân dược chỉ có thể làm cho bệnh không tiến triển thêm chứ không khỏi được! Nên Y học hiện đại đã chuyển sang bổ sung Insuline để hỗ trợ cho sự suy giảm chức năng của tụy. Rất nhiều người bệnh được khuyên phải chung sống với bệnh và tiêm insuline suốt đời!

Thực sự thì bệnh này là do thiếu Crom và Vanadium. Nếu dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung có nhiều hai chất đó sẽ khỏi bệnh! Bản thân tôi dựa vào kết quả phân tích các thành phần một số cây cỏ đã chọn những cây có nhiều Crom và Vanadium cho bệnh nhân dùng, kết

8 * *Cô là nhà phân phối thực phẩm dinh dưỡng bổ sung*

hợp với thay đổi chế độ ăn uống thích hợp, là bệnh có thể khỏi rất nhanh chóng.

Do quá say sưa với việc chữa triệu chứng, Y học hiện đại đã và đang ngày càng lún sâu vào con đường *"đối chứng trị liệu"* (đau đâu chữa đấy, đau gì chữa nấy...). *Trong khi cơ thể con người là một cỗ máy tinh vi, phức tạp và hoàn thiện nhất trên hành tinh. Mọi hoạt động của cơ thể là kết quả của sự tổ hợp đa chiều vô cùng phức tạp của cỗ máy đó, bệnh tật là sự biểu lộ ra ngoài của hàng loạt quá trình phức tạp ấy!*

Bên cạnh đó, vì quá mải mê với phương tiện hiện đại, Y học đã dần dần xao lãng điều vô cùng quan trọng, cốt lõi nhất là người bệnh! Dẫn đến hoàn toàn không còn là chữa bệnh nữa mà là nhảy vào làm thay cho cơ quan bị bệnh: Bổ sung iod cho người bị bướu cổ, tiêm insulin cho bệnh nhân tiểu đường, lọc máu cho người suy thận, mổ để lạng mỡ hoặc khâu bớt dạ dày cho bệnh béo phì!... Thực sự là chẳng đả động gì đến chức năng sinh lý bị rối loạn của cơ thể bệnh, buộc người bệnh phải lệ thuộc vào thày, nô lệ vào thuốc và máy móc... suốt đời! Và điển hình nhất là lời khuyên *"chung sống với bệnh suốt đời"!* Theo tôi đây là lời khuyên tai hại "chết người" của Y học hiện đại[9*]!

9* *Xem thêm quyển "Suy ngẫm cuộc đời" tập 1, chương "Phải chăng nền văn minh đang lầm lạc" sắp in*

Có thể ví lối "chữa bệnh" đó như sau: *Đáng lẽ phải chữa cho bệnh nhân đau chân khỏi để họ tự đi được, thì Y học hiện đại lại hăng hái tặng, thậm chí bán cho người bệnh với giá cao đôi nạng để họ chống suốt đời!*

Chỉ tập trung chú ý vào triệu chứng là biểu hiện đậm nét nhất của sự hời hợt, nông cạn, thiển cận... và là lầm lạc lớn nhất của Y học hiện đại!

Trong khi ngày càng nhiều bằng chứng cho thấy nhiều bệnh từ đơn giản như cảm cúm, viêm phế quản, gút, táo bón, tiện huyết... đến những bệnh được coi là phức tạp, nan y như béo phì, tim mạch, thần kinh tọa, tiểu đường, suy thận, lao phổi giai đọan cuối, đặc biệt ung thư... có thể chữa khỏi bằng phương pháp ăn uống (thay đổi chế độ ăn, dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung, nhịn ăn...) mà bản thân tôi đã tự chữa cho mình và chữa cho nhiều người khác, hiệu quả nhanh chóng nhiều khi bất ngờ. Chứng tỏ ăn uống có vai trò vô cùng quan trọng đối với phòng, chữa bệnh, nâng cao sức khỏe.

Rõ ràng rằng, *chữa bệnh bằng ăn uống là phương pháp đơn giản nhất, nhưng đạt kết quả tốt và bền vững nhất*[10*]*!*

10* *Xem tiếp mục IV-2-b dưới đây.*

Hầu hết các bác sỹ hiện nay cho rằng chỉ có thuốc, đặc biệt thuốc tân dược mới chữa được bệnh, nên dược phẩm là quan trọng nhất! Các thực phẩm dinh dưỡng bổ sung (thực phẩm chức năng) hay các biện pháp khác chỉ là hỗ trợ mà thôi!

Nhưng, nếu hiểu rằng không có bất kỳ một loại thuốc nào có thể trực tiếp chữa bệnh được, mà chúng chỉ có thể kích thích cho cơ thể tự điều chỉnh để chữa bệnh cho chính mình như đã nói trên đây. Thì suy nghĩ ấy là sự ngộ nhận quá đáng, nếu không muốn nói là xuất phát từ sự thiếu hiểu biết!

Về phần mình, tôi cũng nghĩ rằng các thực phẩm dinh dưỡng bổ sung không phải là thuốc, nhưng với lý do là chúng tốt hơn thuốc nhiều! Chúng thuộc Thượng thượng phẩm; trong khi thuốc tân dược chỉ là loại Hạ hạ phẩm!

Tôi tin rằng, biện pháp ăn uống theo nguyên lý Âm Dương kết hợp với thực phẩm dinh dưỡng bổ sung, luyện tập, vui chơi, giải trí phù hợp... sẽ ngày càng thay thế cho vai trò của thuốc tân dược trong việc chăm sóc sức khỏe cộng đồng của nền Y học chủ động!

SO SÁNH CÁC PHƯƠNG THỨC CHỮA BỆNH VÀ DƯỢC PHẨM

PHƯƠNG THỨC CHỮA BỆNH	DƯỢC PHẨM
ĐẾ ĐẠO (Tự lập lại quân bình Âm Dương trong cơ thể)	THƯỢNG THƯỢNG PHẨM (THỰC PHẨM DINH DƯỠNG BỔ SUNG) Nguyên tắc: Thân cường tật nhược THƯỢNG PHẨM Ăn cốc loại nguyên cám, nông sản tự nhiên, không dùng thuốc trừ sâu, phân hóa học... theo nguyên lý Âm Dương
VƯƠNG ĐẠO Chủ động, tích cực, chữa bệnh hiện tại và cả bệnh tương lai	TRUNG PHẨM Gần với cách ăn uống tự nhiên, bình thường
BÁ ĐẠO Chữa triệu chứng bệnh	HẠ PHẨM Dùng thuốc chữa triệu chứng HẠ HẠ PHẨM Các thuốc tân dược, là con dao hai lưỡi, thường chỉ nhằm chữa một bệnh cụ thể

Thế kỷ này là thế kỷ của ăn uống theo nguyên lý Âm Dương, sử dụng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung và phong cách sống tốt đẹp![1*]

III- Giải thích vì sao?

Lối chữa bệnh bá đạo xuất phát từ định kiến sai lầm, ý thức độc đoán, được huân tập do giáo dục và sự xa lìa các nguyên lý cơ bản của vũ trụ, tự nhiên... coi bệnh là kẻ thù. Quan niệm đó được phản ảnh rất đậm nét trong câu ngạn ngữ của Tây phương: *"Bệnh tật là bức thông điệp của tử thần gửi tới"!* Để rồi thẳng tay dùng sức mạnh, tìm mọi cách *"tiêu diệt"* bệnh.

Lối chữa bệnh ấy càng về sau càng phức tạp do sự phân ra các chuyên khoa không biết đến đâu là cùng một cách vô ích, đem cô lập từng cơ quan trong cơ thể như các bộ phận trong cỗ máy để sửa chữa, đã đi ngược lại nguyên lý tối cao: *Cơ thể là một khối thống nhất không thể tách rời!* (xem tiếp mục IV dưới đây).

Vì chuyên môn hóa quá sâu nên tầm nhìn của thầy thuốc trở nên manh mún, hạn hẹp, phiến diện:

- Bệnh mất ngủ chỉ biết chữa thần kinh mà không hiểu nguyên nhân chủ yếu là mất

---

[1] Trước kia những người giàu có, ngoài ăn uống họ thường dùng thuốc bổ. Ngày nay người ta không dùng thuốc bổ nữa mà dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung!*

quân bình Âm-Dương, do con người hiện đại ở nhà cao tầng, nền lát gạch hoa tráng men, lại luôn đi chân trong giày dép... Có thể do Tâm (không tàng được thần); hoặc do gan (không tàng được huyết)!

- Bệnh điếc nếu không phải do tổn thương thực thể ở tai là bác sỹ Tai mũi họng bó tay vì không hiểu do thận (khai khiếu ra tai)!

- Bệnh mắt nếu không phải do chức năng của mắt thì bác sỹ Nhãn khoa cũng đành chịu vì không hiểu do gan (khai khiếu ra mắt)!

- Bệnh ngoài da thì chỉ chữa da mà không biết kết hợp chữa phế (phế khai khiếu ra da)!

v.v...

Vì không hiểu biết, nên thầy thuốc chỉ còn con đường làm theo phác đồ điều trị, chứ không thể chỉ dạy cho người bệnh cách sống, cách ăn uống, dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung, luyện tập... để tự phòng và chữa bệnh! Như vậy thì chỉ là "*thợ*" chữa bệnh như những thợ sửa chữa máy, không hơn không kém. Chứ sao xứng đáng là "*thầy*" được!

Điều quan trọng đáng nói là – theo Paul Zane Pilzer – *bác sỹ chỉ có thể khám, kê đơn, chữa bệnh... theo những gì ông ta có thể giải thích được. Chẳng hạn, một viên thuốc có thể giết được bao nhiêu vi khuẩn trong một đơn vị thời gian. Còn cây cỏ, thang thuốc, hoặc các phương pháp chữa bệnh*

tự nhiên khác (như ăn uống kể cả thực phẩm dinh dưỡng bổ sung, luyện tập, phong cách sống, tâm lý, tình thương...) *thì cơ chế của nó thuộc về sinh học phân tử. Mà những gì xảy ra ở cấp độ phân tử thì chẳng ai dạy cho bác sỹ cả! Ba nghìn tỷ kiểu liên kết phân tử, các bác sỹ thậm chí không biết đến, chẳng biết đến tên gọi của chúng, nói gì đến việc giải thích cơ chế và ứng dụng!*

Chính vì vậy, nếu chỉ theo các kiến thức được trang bị sẽ không giải quyết được vấn đề! Muốn mở rộng ra các phương pháp chữa bệnh khác lại không hiểu cơ chế... nên các bác sỹ trong tình trạng tiến thoái lưỡng nan, đành phải dậm chân tại chỗ, bất lực trước những thách thức của các bệnh nan y!

Những thông số của Tây y chỉ giới hạn trong phạm vi của bệnh. Với bệnh ung thư thì chỉ chú mục đến những gì xẩy ra hoặc không xẩy ra ở khối u mà thôi! Trong khi đó, Y học toàn diện không quan tâm tới bản thân bệnh, tới khối u, mà chú ý tới phong cách sống, cảm nhận toàn bộ của người bệnh! Hiếm khi người bệnh chết vì bệnh ung thư khi họ cảm thấy vui vẻ, lạc quan, yêu đời, khỏe khoắn!

Vì, người Tây phương chú trọng phần kỹ thuật, cốt để khai thác triệt để lợi ích vật chất. Còn người Đông phương để tâm nhiều đến phần

tinh hoa nhằm phát triển tâm linh đến chỗ màu nhiệm của đạo học.

Hai lối tư duy ấy đã phản ánh rõ nét trong cách sống, lối cư xử và đặc biệt trong Y đạo! Sự khác biệt giữa hai trường phái Đông và Tây y có thể thấy như sau:

Tây y xem người bệnh là nạn nhân vô tội của hoàn cảnh, vượt ngoài tầm kiểm soát của họ! Tất cả những gì người bệnh cần phải làm là tuân theo lời chỉ dẫn của bác sỹ! Còn bác sỹ thì coi bệnh là kẻ thù, dùng sức mạnh của dao kéo, hóa chất, tia độc để trấn áp!

Nhưng, tôi biết rất rõ, không ít bác sỹ mắc bệnh ở chính chuyên khoa mà họ đảm trách chữa trị cho người khác! Vô phương, phải tìm đến những người chữa bệnh theo phương pháp dân gian, mà trước đó, thậm chí chính những bác sỹ này đã khinh thường, lên án, hoặc tham gia tích cực vào việc cấm đoán! Có những người được cứu thoát khỏi lưỡi hái của thần chết, có trường hợp do đã quá muộn hoặc không thực hiện đúng lời khuyên... nên không thể thoát khỏi bàn tay của tử thần!

Biện pháp điều trị dùng sức mạnh tối đa, nhất là đối với bệnh ung thư hoặc nghi là ung thư thì mổ, cắt bỏ, rồi lại xạ trị, hóa trị... thực chất là sự bối rối, hốt hoảng, sợ hãi... trước bệnh tật! Cũng giống như khi thấy con rắn độc hoặc thú dữ, người ta phải tìm mọi cách giết bằng

được, vì sợ nó làm hại mình! Tây y sở dĩ thẳng tay dùng các biện pháp kiên quyết để tiêu diệt bệnh chính là xuất phát từ sự sợ hãi tương tự như thế!

Kết quả là, không ít trường hợp tử vong chẳng phải do bệnh mà là do *"chữa bệnh"*! Những người bệnh đã dùng tia, truyền hóa chất sau giải phẫu thì rất khó mà khỏi hoàn toàn, do đã bị ngộ độc! Họ thực sự là nạn nhân của nền Y học hiện đại, phải mang án treo suốt đời, vì bệnh có thể tái phát bất cứ lúc nào, ở bất cứ nơi đâu trong cơ thể!

Nhìn chung, khoa học Tây phương luôn luôn muốn chiến thắng bằng sức mạnh, nên thường không tự dừng lại để suy ngẫm, thẩm định... lối nghĩ, cách nhìn, hướng đi của mình, mà luôn luôn chỉ nghĩ đến việc hiện đại hóa hơn nữa trong khám, chữa bệnh! Kết quả là, mấy thế kỷ qua, ngành Y đã bành trướng nhanh về nhiều mặt.

Nhưng mặt trái của vấn đề này lại là: *Số lượng bệnh viện, giường bệnh, y bác sỹ, thuốc men, trang thiết bị tối tân... phải chăng chính là cái phong vũ biểu để đo bệnh tật của một quốc gia? Hơn thế nữa, để đo nền văn minh sức khỏe của quốc gia ấy*[12*]?

12* *Nếu so sánh trình độ Y học và sức khỏe người dân ở các nước phát triển với các cộng đồng cư dân chậm tiến chúng ta sẽ thấy rõ điều này!*

Y học nói riêng, các ngành khoa học khác nói chung hiện nay đã đạt đỉnh cao và đang đối mặt với những thực tế không thể vượt qua. Tình trạng ấy đã được nhà thơ dân dã Bút Tre phản ảnh một cách tài tình trong bài thơ:

Thi đua ta quyết tiến lên
Tiến lên ta quyết đứng trên hàng đầu
Hàng đầu rồi sẽ đi đâu?
(Người bạn tôi, kiến trúc sư Tô Văn Y đã bổ sung):
"Xin thưa, ta lại bắt đầu thi đua"!

Do vậy hiện nay là thời điểm chín mùi cho sự ra đời phương hướng mới của Y học*!

Trong khi đó, từ ngàn xưa, Đông y học cổ truyền đã quan niệm bệnh tật không phải từ bên ngoài xâm nhập vào mà là sự chất chứa các chất độc hại do con người tự đưa vào cơ thể qua con đường ăn uống. Ông cha ta đã tổng kết vô cùng thâm thúy, sâu sắc trong câu: *"Bệnh tòng khẩu nhập"*, và cách sống trái tự nhiên từ nhiều tháng, năm trước... gây nên sự mất quân bình Âm Dương, tạo điều kiện cho bệnh phát sinh và hoành hành!

Có thể nói: *bất kỳ bệnh gì cũng đều do ăn ở sai lầm cộng với tinh thần tiêu cực mà ra!*

Roshan đã tổng kết: Trên 70% bệnh nhân ung thư lúc nhỏ đã mang những bức xúc nặng nề về tâm lý tình cảm. Ở tuổi trưởng thành, những người trong tâm trạng khó diễn tả cảm xúc hoặc

khó tạo ra những kết nối cảm xúc sâu sắc... sẽ dễ phát sinh bệnh ung thư! Hầu hết các trường hợp bị ung thư, trước khi phát bệnh từ một đến một năm rưỡi đã xẩy ra tình trạng suy sụp trong mối quan hệ với đối tượng yêu thích như vợ, chồng, người yêu, con hoặc một sở thích nào đó... dẫn đến tiêu cực, tự làm suy nhược bản thân như trầm cảm, tuyệt vọng...

Vì vậy, chỉ bằng cách chỉnh sửa lại những điều đó thì mới cải tạo được tình hình, bệnh hết, sức khỏe nâng lên, phép lạ tới!

Từ những thực tế nêu trên và mở rộng ra các vấn đề khác như: "Ăn uống theo nguyên lý Âm Dương" (chương 3); "Chế độ ăn uống và sự biến cải của con người" (chương 4); "Nhịn ăn chữa bệnh" (chương 5); Và, qua kinh nghiệm, cùng thực chứng của bản thân, tôi nhận ra rằng chữa khỏi bệnh ung thư hoàn toàn không khó! Mà cái khó là người bệnh có đủ lòng tin và bản lĩnh để thực hiện theo đúng sự hướng dẫn chân chính hay không!

Không ít người bị bệnh nan y đã chữa nhiều nơi chẳng khỏi, hoặc đã bị các bệnh viện lớn trả về để chờ chết, đã tìm đến hoặc gọi điện cho tôi, hỏi: *"Thày có thể cho lời khuyên nào hay không"?* Tôi trả lời: *"Không thiếu lời khuyên hay, chỉ thiếu người có đủ lòng tin và sự quyết tâm thực hiện lời khuyên đó thôi"!*

Trách nhiệm đó thuộc về người bệnh! Cho nên *"chữa người bệnh"* mới là nhiệm vụ chủ yếu của nền y học chân chính chứ không phải là *"chữa bệnh"!*

Và, *"Các bệnh nan y thực sự là đại ân của nhân loại, vì chúng cảnh báo để loài người kìm hãm tốc độ phát triển tai hại của nền văn minh vật chất; Cứu loài người thoát khỏi nạn diệt vong do tư tưởng tôn sùng vật chất quá đáng; Cái tư tưởng không biết đến sự sống và trật tự vũ trụ! Không biết đến luật của thiên nhiên"!*

Hơn thế, *"Nó còn thôi thúc chúng ta phải mau chóng tiến hành một cuộc cách mạng trong Y học! Nếu không thì các bệnh nan y sẽ đe dọa không những loài người mà cả nền Y học hiện đại! Đó là sứ mạng lịch sử của các bệnh nan y; Sứ mạng sửa sai nền Y học hiện đại"!* (Ohsawa).

Theo quan niệm hướng nội của nền Y học Đông phương, đặt trách nhiệm lên chính người bệnh, thì: *Người bị đau ốm là kẻ có tội! Bệnh tật chính là sự trừng phạt đối với tội lỗi của họ! Bệnh tật, tai ương chính là thước đo tội lỗi mà người đó đã gây ra vì mê mờ về bản ngã, về đời sống, về thế gian và nhất là về những điều đã gây ra tội lỗi. Đó là sự mê mờ về trật tự của vũ trụ vô biên! Ai đã áp dụng đúng phương pháp ăn uống theo nguyên lý Âm Dương trong ba tháng liên tục mà không khỏi*

bệnh, thì điều đó nói lên rằng người ấy là tên tội phạm vô minh, lại còn quá tự cao tự đại!

Điều này đã giải thích vì sao những người giác ngộ, khi bị bệnh là biết mình có lỗi nên lặng lẽ tự tìm phương chữa trị. Còn kẻ vô minh chẳng những không biết đó là lỗi của mình, lại còn kêu ca, phàn nàn, oán trách... thậm chí thổi phồng bệnh lên để đòi chạy vạy tìm thầy, cậy cục đòi thuốc... gây phiền hà cho người khác!

Trên hành tinh muôn loài: cỏ cây, côn trùng, muông thú... chỉ sống bằng thức ăn có sẵn trong thiên nhiên, chúng đều có khả năng tự chữa bệnh cho mình, nên mạnh khỏe, vui sướng... Trong khi con người, chúa tể của muôn loài, nhẽ ra khả năng đó phải thông minh, hữu hiệu hơn hẳn mọi sinh loài chứ? Thế thì tại sao con người lại không được như vậy? Nếu loài người chẳng thể khống chế được bệnh tật, không thể sống bình yên, vui sướng... thì nhất định sẽ đến lúc trở thành mồi ngon cho cho mầm bệnh và bị chúng hủy diệt!

Epictico nói: *"Mọi người đều được sung sướng, ai không sung sướng là do lỗi lầm của chính họ"!*

Vì Đông y học cổ truyền chú trọng đến người bệnh chứ không phải là bệnh, hướng tới việc chữa người bệnh, chứ không phải chữa bệnh, nên không chú ý đến bệnh mà chú ý đến

lối sống, cách ăn ở của người bệnh! Và sau khi khỏi, người bệnh sẽ bừng tỉnh, tự thay đổi cách sống của mình!

Quan niệm này xuất phát từ triết lý vô cùng sâu sắc: Bệnh là do chính con người rước vào, nên người bệnh phải chịu trách nhiệm là chính. Chữa người bệnh để họ thay đổi lối sống và nhận ra trách nhiệm tự giữ gìn, chăm sóc sức khỏe cho chính mình, thế là con đường để bệnh xâm nhập đã khóa chặt! Nếu xuất hiện bệnh thì người ấy đã có đủ kiến thức và tinh thần trách nhiệm để tự giải quyết!

Đó là tuân theo luật công bằng tối thượng của vũ trụ! Là minh triết của cổ học Đông phương!

Trái lại, giao phó bệnh của mình cho thầy thuốc là vi phạm luật công bằng tối thượng, thì dù có tạm thời khỏi triệu chứng, nhưng người bệnh chưa giác ngộ, chưa thay đổi lối sống thì con đường cho bệnh trở lại vẫn còn nguyên đó!

Điều ngạc nhiên và cũng rất đáng buồn là, nhiều người bệnh khi nghe hướng dẫn cách chữa bằng ăn uống, kết hợp luyện tập hoặc day ấn vùng phản chiếu... thì "chê" là đơn giản quá! Nhưng khi thực hiện lại phàn nàn là phức tạp và mất thời giờ quá! Thật là vô lý hết sức! Chính mình gây ra bệnh, nhưng lại chỉ muốn được nhẹ nhàng, đơn giản, còn phần phức tạp, khó khăn thì để cho thầy chữa! Vi phạm nghiêm trọng luật

công bằng tối thượng của vũ trụ như thế, thì làm sao khỏi bệnh được chứ?

Có thể nói, *trong mọi trường hợp, không dám nhận phần khó khăn về mình, là tư tưởng điển hình của kẻ chủ bại thì sẽ nắm chắc phần thất bại!*

Quan sát và suy ngẫm về vấn đề này, tôi thấy: Người nào tự nhận hoàn toàn trách nhiệm chữa khỏi bệnh, thì chắc chắn đó không phải là thầy thuốc giỏi! Vì người bệnh có thể *"cộng tác với thầy thuốc để thắng bệnh, hoặc cộng tác với bệnh để thắng thầy thuốc"*. Không biết khai thác sự cộng tác của người bệnh thì vấn đề sẽ trở nên vô cùng khó khăn, phức tạp!

Thực tế cho tôi thấy rất nhiều người chết trong tình trạng không đáng chết, vì họ quá bi quan, sợ hãi nên đã vô tình cộng tác với bệnh, tạo điều kiện cho tử thần thắng thế!

Cũng có thể đó là thầy thuốc vụ lợi! Vì nếu người bệnh chưa thay đổi nhận thức, lối sống... thì nguyên nhân bệnh còn nguyên đó, bệnh sẽ tái phát dưới hình thức này hay khác bất cứ lúc nào, "thầy" sẽ càng có cơ hội làm ăn!

Một chuyện vui nước ngoài kể: Bác sỹ đi nghỉ hè, giao cho con trai là bác sỹ mới ra trường phụ trách phòng mạch thay mình. Khi bố về, cậu con hý hửng khoe: *"Thành công nhất của con trong khi bố đi vắng là đã chữa khỏi hẳn cho bệnh*

nhân đã chữa ở nhà ta năm sáu năm nay"! Ông bố trừng mắt, quát: *"Đồ ngu! Nhờ có bệnh của bà ta mà mày mới được học đại học suốt những năm vừa rồi đấy"!*

Hàng nghìn năm trước đây Khổng Tử đã nói: *"Chữa người bệnh là cách chữa của Thánh nhân, chữa bệnh là cách chữa của phàm nhân"*!

Thì ra, suốt mấy thế kỷ qua, Y học đã tiêu tốn không biết bao nhiêu tiền của, thời gian, công sức, trí tuệ... nhưng đã kéo tụt cách chữa bệnh của Thánh nhân xuống cách chữa của phàm nhân! Nguyên nhân của sự suy thoái ấy là do dựa trên nền tảng của Y học đối chứng, chỉ đơn thuần chữa triệu chứng, còn bệnh nhân là người tạo ra các triệu chứng đó thì lại bỏ qua, nên mọi kết quả điều trị chỉ hời hợt bề ngoài mang tính tạm bợ, nhất thời!

Vì vậy, *còn dùng thuốc ngày nào, người bệnh còn bị ngộ độc và mang án treo ngày ấy!*

Ngày nay, chúng ta cần tỉnh táo nhận ra thực trạng đáng buồn này, để can đảm tiến hành cuộc cách mạng trong Y học: Đưa cách chữa bệnh của phàm nhân trở về cách chữa của Thánh nhân cao siêu vốn có! Mà nội dung cơ bản là chữa người bệnh nhằm chuyển biến họ thành người can đảm, dũng mãnh, hiểu biết và minh triết... để tự phòng và trị bệnh cho chính mình! Ý nghĩa của vấn đề này to lớn đến mức khó lường hết!

IV- Thực trạng của nền Y học hiện nay và triển vọng của môn Thực dưỡng

1- Thực trạng của nền Y học hiện nay

Khoa học ngày nay đã xác nhận có ba nguyên nhân gây bệnh, được tóm tắt ở sơ đồ dưới đây:

** Môi trường ô nhiễm * Ăn uống không đúng * Cách sống sai*	→	** Tích lũy độc tố * Rối loạn sinh lý * Suy giảm khả năng đề kháng, miễn dịch*	→	*Ốm đau bệnh tật*

Nhưng, hiện tại cả Đông và Tây y đều tập trung vào khâu chữa bệnh, tức là chữa hậu quả, là chờ bệnh đến mới ra tay... Vì vậy thực chất là chăm sóc người bệnh, nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe thực sự đã bị xem nhẹ, xao lãng, không có phương hướng cụ thể, rõ ràng!

Người ta chúc nhau *"lương y chẳng đáo gia"* có nghĩa là khi khỏe mạnh thì thày thuốc cũng như người dân không biết phải làm gì! Khi lâm bệnh thì người bệnh có thể bán hết gia tài để chạy chữa, thày thuốc ra tay... Nền y học như vậy rõ ràng mang nặng tính bị động!

Chính vì thế, y tế là lĩnh vực được đầu tư tiền của, công sức, chất xám... nhiều nhất: Riêng ở nước Mỹ, 176 năm trước đại chiến thế giới lần thứ hai, kinh phí cho ngành này trung bình mỗi năn là 8 triệu USD. Ngày nay, mỗi năm kinh phí của ngành Y lên tới 1,2 tỷ USD mà vẫn thiếu. Kinh phí nhiều, người ta dồn vào ba khâu: *Trang thiết bị hiện đại, thuốc men công hiệu, đội ngũ thầy thuốc tay nghề cao.*

Đến nỗi nhiều thầy thuốc lúc đầu đã mãn nguyện, nghĩ rằng bệnh tật sẽ không dám bén mảng đến hành tinh này nữa! Nhiều người bệnh đã sáng ngời đôi mắt lạc quan, nghĩ rằng bệnh của mình nhất định sẽ được chữa khỏi!

Thế nhưng, thực tế thì *bệnh tật ngày càng tăng, bệnh nan y ngày càng xuất hiện nhiều*, Hai thực trạng này *như ngạo nghễ thách thức nền y học hiện đại!*

Riêng điều này thôi, cũng đủ để những người có trách nhiệm và liên quan phải dừng lại, nghiêm túc rà soát hướng đi của mình!

Thực tế trên, theo tôi là do ngành Y chỉ tập trung vào bệnh và chữa bệnh, từ hướng đi sai lầm đó dẫn đến nhiều hậu quả: Ngày càng chuyên môn hóa quá sâu, khiến cho tầm nhìn của thày thuốc trở nên hạn hẹp, phiến diện[13*]!

---

13 * *Xem lại mục II trên đây và xem thêm chương "Phải chăng nền văn minh đang lầm lạc" trong quyển "Suy ngẫm cuộc đời" sắp in*

Ai cũng biết con người là một thực thể vô cùng tinh vi, phức tạp và hoàn thiện nhất trên hành tinh. Thế mà lại sử dụng đội ngũ chăm sóc, bảo quản, duy tu... cỗ máy đó với kiến thức manh mún hạn hẹp, phiến diện... thì làm sao có thể đảm đương được vai trò của mình?

Mặt khác, Y học hiện đại lại chỉ chú mục vào việc dùng thuốc chữa bệnh, mà thuốc tân dược luôn là con dao hai lưỡi nên chưa khỏi bệnh cũ đã xuất hiện thêm bệnh mới do thuốc gây ra! Hơn nữa, chữa bệnh lại chỉ chú ý chữa triệu chứng nên hầu hết đều đi ngược lại sinh lý của cơ thể[14*]!

Rồi dần dà nền Y học ngày càng lún sâu vào con đường thương mại hóa... Từ đó dẫn đến sự suy thoái nghiêm trọng: Người bệnh trở nên hoàn toàn ỷ lại vào thầy, nô lệ vào thuốc. Thầy thuốc coi đối tượng *"cứu nhân độ thế"* trở thành nơi khai thác, làm giàu... dẫn đến sự suy vi về nhiều mặt. Điển hình là, nhiều trường hợp thầy thuốc công khai tuyên bố một số bệnh như tiểu đường, phong thấp, gút, viêm đại tràng, tim mạch... là không thể chữa khỏi, và khuyên người bệnh phải chung sống hòa bình với chúng!

Phải chăng đó là lối thoát êm đẹp nhất để che đậy sự yếu kém, bất lực của ngành Y? Mặt

14* *Xem một vài ví dụ ở phần cuối mục II chương này*

khác lại biến những người bệnh thành đối tượng khai thác thường xuyên của thầy thuốc? Và tệ hại hơn nhất là tuyên bố đó đã bóp chết mọi hy vọng của người bệnh! Tin tưởng rằng bệnh của mình không thể chữa được thì làm sao còn cơ may khỏi bệnh nữa? Họ chỉ còn cách duy nhất chui đầu vào bẫy, sẵn sàng ngửa cổ ra cho thầy thuốc cắt!

Tôi vô cùng băn khoăn, trăn trở, ái ngại trước những bệnh nhân đã quá tin vào lời khuyên *"chết người"* ấy, họ cũng tuyên bố: Bệnh của họ làm sao có thể chữa khỏi được! Trong khi có nhiều cách khác có thể chữa khỏi hẳn các bệnh đó một cách đơn giản! Bởi vì bệnh có đường xâm nhập vào cơ thể thì sao lại không có đường cho nó đi ra? Trong những trường hợp ấy tôi thường tự an ủi và giải thích rằng: *Người bệnh ấy chưa đủ phúc đức để nhận lời khuyên chân chính! Còn làm sao được bây giờ?*

Ngoài đạo đức, lương tâm ra, không ít thầy thuốc bị bệnh và chết bởi chính những bệnh mà họ có trách nhiệm chữa trị cho người khác, nhất là bệnh ung thư, tiểu đường, tim mạch... Đương nhiên, một người không thể tự chữa được bệnh cho chính mình, thì làm sao có thể đảm đương trách nhiệm chữa bệnh cho người khác?

Theo thống kê, tuổi thọ trung bình của người dân Mỹ là 75 tuổi rưỡi, thì trớ trêu thay,

tuổi thọ trung bình của bác sỹ Mỹ là 57 tuổi rưỡi! Họ đích thực là nạn nhân của chính mình!

Vì không giải quyết tận gốc vấn đề, nên Y học hiện đại luôn luôn bị động. Do vậy, *Y học luôn luôn đi chậm một bước nhưng là bước ngậm ngùi trước thềm của chân lý!*

Nhưng, nếu tập trung giải quyết ba nguyên nhân gay bệnh: *Giữ gìn môi trường trong sạch - Ăn uống đúng - Cách sống tốt.* Đó là chăm sóc sức khỏe, là chữa bệnh trước khi có bệnh, là chữa người bệnh chứ không phải chữa bệnh! Thế thì làm sao bệnh có thể ngày càng xuất hiện ồ ạt như bây giờ được chứ? Mặt khác, cả ba nguyên nhân gây bệnh kể trên, suy cho cùng đều là do con người tạo ra. Vì vậy, cách chữa bệnh tốt nhất, hiệu quả cao và triệt để nhất chính là phải chữa con người! Đó chính là nội dung cơ bản của việc chăm sóc sức khỏe cộng đồng, là đặc trưng nổi bật của nền Y học chủ động[15*]!

2- Triển vọng của khoa Thực dưỡng

a- Nhận xét

15* *Dựa vào nhận xét và suy nghĩ như thế, tôi đã viết đề án thành lập "Trường Dưỡng sinh Chăm sóc sức khỏe cộng đồng". Nhiều người nước ngoài nhận xét đây là trường đầu tiên trên thế giới theo hướng Y học chủ động! Khi nào trường khai mở họ sẽ vận động người dân nước họ sang Việt nam theo học! Nhưng đã gần bốn năm nay vẫn không được thực thi vì không có kinh phí!*

Từ loài vật, do ăn uống đúng mà người tiền sử đã hoàn thiện cả thể chất lẫn trí não để trở thành loài người, sinh vật có lý trí (Homosapiens)! Nhưng sự khôn ngoan non nớt ấy đã đẩy loài người sa vào khoái khẩu, lầm lạc! Nên con đường dẫn đến lý trí, về sau lại chính là con đường đưa đẩy loài người trở lại mất hết lý trí trong ăn uống!

Mọi sinh loài đều cần ăn uống để sống, sinh trưởng, phát triển và duy trì nòi giống của mình. Riêng chỉ có loài người, sinh vật thượng đẳng, chúa tể của muôn loài lại vì ăn uống mà bị độc hại, bệnh tật và đe dọa tính mạng của chính mình! Thì, trong lĩnh vực này, con người quả là thấp kém hơn các loài vật[16]!*

Không băn khoăn, trăn trở, hổ thẹn, vì điều đó, sao được?

Qua thời gian dài theo dõi, tìm hiểu, suy ngẫm và trải nghiệm, tôi nhận ra điều đáng buồn là: Hầu hết mọi người đều không biết ăn, không biết uống, chẳng biết thở[17*] đúng cách! Tôi càng day dứt, trăn trở trước câu nói thâm

---

16* *Mọi loài vật đều biết chúng cần ăn gì, ăn thế nào, ăn đến đâu thì dừng, khi nào cần ăn gì... Loài người nguyên thủy chắc chắn còn biết tốt hơn các loài vật nhiều lắm chứ? Nhưng con người hiện đại lại không biết những điều đó, lại ăn uống đến mức bị bệnh tật và mất mạng!*

17* *Về cách thở, xin xem chương "Chiều sâu của con người" trong quyển "Suy ngẫm cuộc đời", tập 2, sắp in.*

thúy, sâu sắc của A. Caryca, lãnh tụ tâm linh thế giới: *"Ăn không đúng chúng ta không còn là "NGƯỜI" với đúng ngữ nghĩa của từ này"!* Và nghĩ rằng, chúng ta cần phải là *"NGƯỜI"* với đúng nghĩa của từ ấy, trước hết ở việc sửa đổi cách ăn uống hiện nay!

b- Triển vọng của việc ăn uống

Có thể nói: sức khỏe là điều kiện căn bản của hạnh phúc; mà điều kiện căn bản của sức khỏe lại chính là ăn uống! Vì vậy, nhà bếp và bàn ăn là nơi mở đầu cho những diễn tiến huyền bí của sự sống ở loài người!

Dưới tác dụng của muối, lửa, nước, thảo mộc sẽ tạo thành thịt, xương, máu, tư tưởng, khả năng tư duy, sự sáng tạo và linh hồn của con người! Trên đời này, chẳng thể có điều gì quan trọng và đáng tôn nghiêm hơn thế!

Vì vậy, từ cổ xưa cha ông ta rất coi trọng cái bếp, tục lệ thờ ông Táo là bằng chứng! Vì cho rằng mọi chuyện hay, dở trong nhà đều từ bếp mà ra! Thờ cúng Thần bếp là dịp để gia chủ suy ngẫm lại việc nấu nướng, chế biến thức ăn trong năm qua đã tác động đến sức khỏe, sinh hoạt của cả nhà như thế nào. Dựa vào đó để phát huy hoặc sửa đổi... Hơn thế nữa, qua sự tích *"bánh chưng bánh dầy"* còn cho thấy ông cha ta xưa kia rất đề cao người nấu bếp! Ai nấu ăn giỏi nhất sẽ được chọn làm

vua[18*]! Các hội làng hàng năm luôn có mục thi nấu ăn!

Nhưng ngày nay các tục lệ này đã mất hết ý nghĩa, trở thành một hình thức hoàn toàn mang tính mê tín dị đoan, hoặc chỉ là phong tục! Người nấu ăn không còn được coi trọng, đề cao như ngày xưa nữa!

Điều đáng nói là, ngày nay việc nấu nướng bị xem nhẹ, ăn uống chỉ chiếu lệ cho qua, hoặc quá nhấn mạnh đến khẩu vị và khoái lạc hơn là chăm lo cho sự sống... khiến loài người suy thoái nghiêm trọng về mọi mặt! Con người thời hiện đại mải mê chạy theo dục vọng phù phiếm nhất thời nên đã trở thành nạn nhân của nền văn minh áp đặt. Họ ngày càng hủy hoại thiên nhiên, đầu độc đồng loại và chính mình!

Trước thực trạng đáng buồn đến đau lòng ấy, nếu không kịp thời đóng lên hồi chuông cảnh tỉnh để loài người hối cải, mà trước hết là trả lại cho việc nấu nướng ý nghĩa quan trọng đích thực là *nuôi dưỡng sự sống;* và ăn uống *không phải chỉ để sống mà còn để tiến hóa... Thực dưỡng không chỉ là ăn uống mà là một triết lý sâu sắc...* thì loài người sẽ suy thoái không thể lường hết được!

---

18 * *Có lẽ không một dân tộc nào trên thế giới lại đánh giá cao vai trò người nấu ăn giỏi như ông cha ta!*

Do vậy, phải đưa cái bếp, người nấu ăn và bữa ăn trở về vai trò quan trọng đích thực của nó. Và phải coi đó là chiến lược toàn cầu nhằm khắc phục hiện trạng suy thoái cả về sức lực, tinh thần, trí tuệ, tâm linh... ngày nay!

Bởi vì, trước vấn đề đơn giản cần phải có biện pháp phức tạp hơn. Nhưng để giải quyết vấn đề phức tạp nhất, thì người thông minh lại dùng biện pháp đơn giản nhất! (Ví dụ điển hình là: Để mài sắt phải dùng thép. Mài thép phải dùng thép tốt nhất. Để mài thép tốt nhất phải dùng cao su)!

Ngày càng nhiều nghiên cứu về ung thư đã chỉ ra:

Lượng calory trong khẩu phần ăn càng nhiều thì tỷ lệ bệnh ung thư càng tăng. Ngược lại, giảm calory trong khẩu phần ăn sẽ kéo theo sự giảm rõ rệt tỷ lệ xuất hiện bệnh ung thư!

Ăn quá nhiều thực phẩm thịnh Dương như trứng, đặc biệt tiết, và thực phẩm có nguồn gốc động vật sẽ dễ bị bệnh tim mạch, là bệnh quá dương tính, người bệnh có thể chết đột ngột không được báo trước, hoặc thường bị ung thư ở các tạng (là những cơ quan chắc, đặc) như gan, tụy... và tiền liệt tuyến. Ngược lại, khẩu phần ăn thịnh Âm như trái cây, đường, hóa chất... thường bị ung thư các phủ (là những cơ quan rỗng, xốp) như dạ dày, ruột non, đại tràng...

Ăn uống thanh đạm, biết cách ăn kiêng... thì tỷ lệ mắc và tử vong bởi bệnh ung thư sẽ thấp hơn rất nhiều!

Rõ ràng rằng, *ăn uống đúng cách có giá trị hơn hẳn những kết quả chăm sóc của y tế và rẻ hơn rất nhiều so với y thuật đồ sộ nhưng nửa vời của Y học hiện đại!*

Giáo sư Ohsawa đã nói: "*bệnh nan y" chỉ là sản phẩm của óc tưởng tượng! Tôi đã thấy hàng nghìn bệnh nhân "nan y" như suyễn, tiểu đường, động kinh, cùi, ung thư và mọi thứ bại liệt... đều được chữa lành bằng phương pháp trường sinh! Tôi đoan chắc rằng nếu áp dụng phương pháp trường sinh một cách đúng đắn sẽ không có bệnh 'nan y' nào cả"!*

Và như vậy, có thể nói: Phương tiện phòng và chống ung thư luôn nằm sẵn trong bếp của mỗi gia đình! Hơn thế nữa, *ăn uống theo nguyên lý Âm Dương là điều thiết yếu đầu tiên trên con đường tiến tới sức khỏe, trí tuệ và sự giác ngộ!*

Những điều trình bày trên đây cho thấy: Ăn uống và cụ thể là cái bếp có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc sống của mỗi người, mỗi gia đình và toàn thể nhân loại!

Một triết gia Hy Lạp đã nói: *"Ăn uống đúng mới có sức khỏe tốt, sức khỏe tạo ra hoan hỷ, hoan hỷ tạo ra hạnh phúc".*

Có thể nói không nơi nào u tối, sầu thảm hơn một gia đình bệnh hoạn! Tôi đã từng tiếp xúc với một số gia đình mà cả ông bà, bố mẹ, con và các cháu đều bệnh hoạn, bạc nhược do ăn uống quá sai lầm gây ra, nên hiểu rất rõ *không một tội ác nào khủng khiếp hơn là làm cho gia đình khốn khổ! Gia đình suy nhược là đầu mối của suy vong quốc gia! Là nguyên nhân làm sụp đổ thế giới, tiêu vong nhân loại!*

Chính vì thế, phụ nữ là người nắm trong tay công cụ đầy quyền năng: Chi phối, quyết định sự sống là cái bếp! Cái bếp là phương tiện để người phụ nữ trở thành vợ hiền, dâu thảo, mẹ khôn ngoan, một nội tướng tài ba!

Sự nghiệp vĩ đại nhất của nhân loại là cách mạng con người, tức là cách mạng thế giới nằm trong tay người phụ nữ! Thật là thú vị và đáng trân trọng biết bao! (theo Ohsawa).

Càng ngày càng nhiều bằng chứng hiển nhiên cho thấy: Ăn uống là cách đơn giản và hiệu quả nhất, đã chữa khỏi những bệnh hiểm nghèo. Có thể kể đến một vài cơ sở chữa bệnh bằng phương pháp dưỡng sinh theo Ohsawa như:

- Chùa Long Hương ở Nhơn Trạch, tỉnh Đồng Nai[19] do Đại đức trụ trì Thích Tuệ Hải phụ trách.

---

19 *Xem phụ lục 9*

- Nhà giáo Phạm Thị Ngọc Trâm, người nghiên cứu, thực hành Thực dưỡng hàng đầu ở Hà Nội.

- Nhà Tình thương của chùa Diệu Hạnh gần chùa Hồng Đức, đường Minh Mạng, Huế do bác sỹ Phạm Xuân Quế phụ trách.

Những nơi này đã chữa khỏi nhiều bệnh nan y, chủ yếu là ung thư, trong đó không ít trường hợp ở giai đoạn cuối, mà các bệnh viện lớn kể cả những bệnh viện ở các nước tiên tiến như Pháp, Canada, Mỹ... đã phải bó tay!

Đồng thời ngày càng nhiều cửa hàng Thực phẩm dưỡng sinh mở ra ở các tỉnh thành trong cả nước (xem phụ lục 10), được nhiều người bệnh và cả người khỏe mạnh tin dùng.

Trước những thực tế không thể chối cãi đó, những nạn nhân của nền văn minh áp đặt đã cố tìm cách phủ nhận vai trò của ăn uống. Họ lý luận rằng những trường hợp ấy là tự khỏi một cách ngẫu nhiên (!)

Nhưng:

- Tự khỏi là thế nào? Có thể nói, cơ chế của *"tự khỏi"* ấy đã diễn ra ở cấp độ phân tử, mà lĩnh vực này thì họ hoàn toàn không hiểu biết, nên đổ cho may rủi!

- Ngẫu nhiên là gì? Người hiểu biết sẽ thấy trên đời này chẳng có gì là ngẫu nhiên cả! *Ngẫu*

nhiên là cái tất nhiên mà người ta chưa hiểu được nguyên nhân mà thôi!

Những lập luận đó là sự gắng gượng để phủ nhận tầm quan trọng, hiệu quả rực rỡ của phương pháp chữa bệnh rất đơn giản là thực dưỡng. Vì nỗ lực vô vọng nên lập luận rất ngây ngô, thô thiển!

Không thể phủ nhận được sự thật, người ta quay sang nói: *"Nếu chữa được bệnh ung thư thì sao không công bố để được nhận giải Nobel"?*

Câu hỏi này, ngay từ trước đây nửa thế kỷ giáo sư Ohsawa đã gặp. Xin mượn lời của tiên sinh để trả lời, giáo sư nói: *"Các bạn ơi! Các bạn đừng e ngại, áy náy! Một trăm giải Nobel cũng không thể nào báo đáp nổi phương pháp dưỡng sinh để được trường sinh vô bệnh! Huống hồ phương pháp đó còn thực hiện được vô song nguyên lý, đạt tới Tự do vô biên, Hạnh phúc vĩnh hằng, Công bằng tuyệt đối! Nói một cách đơn giản, đó là sự vô lượng! Kẻ nào dám đứng trên để thẩm định cái vô lượng"?*

Ấy là không kể, theo tôi, giải Nobel chưa chắc đã hoàn toàn chính xác:

- Công trình thuốc trừ sâu DDT được giải Nobel, nhưng sau đó thế giới đã cấm sản xuất và sử dụng loại thuốc trừ sâu này!

- Công trình tổng hợp Insulin để chống bệnh tiểu đường đã mau chóng được nhận giải Nobel Y học. Nhưng cho đến nay, đã gần một thế kỷ trôi qua, vẫn chưa có bác sỹ nào chữa lành một bệnh nhân tiểu đường! Insulin chỉ làm cho ngành sản xuất dược và bác sỹ điều trị giàu sụ lên, còn người bệnh tiểu đường thì ngày càng khốn đốn, vô vọng! Ngày nay bệnh này được Tây y xếp vào loại mà người bệnh phải chung sống với nó suốt đời! (xem lại mục 1 trên đây).

Trong khi đó có nhiều nghiên cứu cho thấy chỉ cần thay đổi chế độ ăn uống, đặc biệt ăn gạo lứt muối vừng, không ăn đường dưới bất kỳ hình thức nào... sẽ chữa khỏi hoàn toàn, vĩnh viễn bệnh này, thì chẳng một tác giả nào trong số đó được giải thưởng gì cả[20*]!

Vì sao vậy? Bởi vì những thành viên trong hội đồng xét giải thưởng Nobel cũng chỉ là người bình thường, sống trong thế giới hữu hạn, chưa thể bước sang để sống trong thế giới vô hạn nên tầm nhìn, cách nghĩ của họ chủ yếu chỉ ở mức độ hữu hạn mà thôi! Mặt khác, họ vẫn chỉ là những người chưa giác ngộ, còn đầy tham sân si, là cư dân của nền văn minh áp đặt... nên chẳng thể khách quan, chính xác hoàn toàn được. Mở

20* *Xem lại mục III- 4 chương ba sách này và chương "Phải chăng nền văn minh đang lầm lạc" trong quyển "Suy ngẫm cuộc đời" tập 2, sắp in.*

rộng ra, ngay cả học thuyết tương đối, một thành tựu khoa học vĩ đại của Einstein cũng chỉ có giá trị trong phạm vi của thế giới hữu hạn mà thôi! Những quy luật ở thế giới vô hạn lại là tuyệt đối, trong đó thuyết Nhân Quả là ví dụ điển hình[21*]!

Điều đáng nói là, mọi bệnh đều có nguyên nhân trực tiếp hoặc gián tiếp từ ăn uống, nên dù sử dụng thuốc tốt đến đâu, cách chữa đúng đắn đến mấy đi chăng nữa, nhưng vẫn ăn uống sai thì khó mà khỏi bệnh như mong muốn!

Nhưng, các nạn nhân của nền văn minh áp đặt lại tỏ ra coi thường phương pháp thực dưỡng! Họ lập luận rằng: bệnh nan y, hiểm nghèo phải được chữa trị bằng phương pháp hiện đại nhất, trang thiết bị tối tân nhất, thuốc công hiệu nhất! Mà không chịu thấy những cái "*nhất*" đó đã tỏ ra bất lực và thất bại từ lâu rồi!

Hơn bốn mươi năm trước đây, giáo sư Ohsawa đã nói: *"Y học hiện đại đã hoàn toàn thất bại trong cuộc chiến chống ung thư"!*

Ung thư sẽ còn là vấn đề bế tắc lâu dài của Y học! *"Nguyên nhân không phải do sự thiếu nỗ lực của các nhà Y học, càng chẳng phải vì ngân sách hạn hẹp! Mà là trong lý luận và giáo điều về vấn đề ung thư, Y học hiện đại chứa đựng đầy nghịch lý!... Cho nên, cái đáng gọi là ung thư không nằm*

21* *Tôi ngờ rằng tôi là người đầu tiên nhận ra và nói lên điều này khi vô tình được diễm phúc lạc vào thế giới vô hạn trong giây lát.*

trong cơ thể con người, mà nằm trong đầu óc của các nhà Y học!... Y học hiện đại sẽ không bao giờ đặt được dấu chấm hết cho bệnh ung thư; cái lập tức trở thành bản án tử hình, ngòi nổ khi bị đối trị một cách thô bạo"! (Herman Aihara)[22*].

Và khi đã nắm chắc phần thất bại trong cuộc chiến chống ung thư thì các nhà Y học quay ra lên án: *"Tế bào ung thư là những kẻ phản bội lại cơ thể"!* Nhưng theo tôi, nếu bình tĩnh, sáng suốt, khiêm tốn và cầu thị... thì phải nói ngược lại: *"Người bị ung thư là kẻ phản bội lại các tế bào của cơ thể mình"!*

Càng ngày chúng ta càng thấy rõ: Không ít trường hợp chẳng phải người bệnh chết vì bệnh ung thư, mà chết vì cách chữa bệnh đó!

Khi tôi tư vấn về phương pháp chữa bệnh bằng ăn uống. Thấy quá dễ dàng, đơn giản... nhiều người bệnh hoặc thân nhân của họ thường nghĩ là tôi dấu bí quyết, nên cứ gặng hỏi: *"Còn gì nữa không thầy?... Thầy còn giấu điều gì nữa không"?*

Tôi trả lời: *"Bí quyết thành công duy nhất, nếu có, của tôi là giúp cho người bệnh hiểu biết và khơi dậy ý chí, quyết tâm cao của họ để thực hiện điều đơn giản đó"!*

---

22 * *Tôi sẽ đề cập đến vấn đề này trong quyển sách khác gần đây.*

Ăn uống chính là biện pháp rất đơn giản, nhịn ăn còn đơn giản hơn, mới có thể chữa tận gốc bệnh nan y nhất, điển hình là ung thư!

Đây chính là minh triết của cổ Đông phương học!

Nhưng, nhiều lần chia sẻ, mạn đàm, trao đổi, tôi thường nhận được sự băn khoăn lo lắng chân tình hoặc thách thức rằng: Ý kiến của tôi trái ngược với mọi người, trong đó có nhiều nhà khoa học tiếng tăm. Chẳng lẽ tất cả họ đều sai?

Tôi trả lời như sau:

- ***Thứ nhất,*** chân lý, sự giác ngộ luôn luôn chỉ lóe sáng ở một người chứ chưa bao giờ ở một nhóm người, càng không thể lóe sáng cùng một lúc ở nhiều người! Vì thế chẳng phải lúc nào chân lý, lẽ phải cũng thuộc về số đông! Lịch sử tiến hóa nhân loại đã minh chứng điều này: Học thuyết Tương Đối, hình học phi Euclid... lúc mới ra đời thì các tác giả luôn hứng chịu búa rìu của dư luận, thậm chí bị miệt thị, lên án, bức tử!

- ***Thứ hai,*** những điều tôi trình bày trong quyển sách này không phải là của tôi, mà là kết tinh hàng nghìn năm của nền cổ Đông phương học; nó đã khai mở, chiếu rọi con đường khác hẳn con đường của văn minh Tây phương hiện đại. Tiếc thay, minh triết ấy đã bị chính người

phương Đông xao lãng, bỏ quên; người phương Tây không biết đến!

Rất may, giữa thế kỷ qua được giáo sư Ohsawa làm sống lại, bổ sung, mở rộng và hoàn thiện thêm. Phần tôi, nếu có chăng chỉ là trình bày những quan điểm ấy theo cách riêng, với lập luận đơn giản để dễ hiểu hơn mà thôi!

- ***Thứ ba,*** con người ngày càng quá tin vào khoa học kỹ thuật, mà khoa học kỹ thuật chỉ là một xu hướng, một con đường đi tới chân lý. Tuyệt nhiên khoa học kỹ thuật không bao giờ là chân lý như nhiều người đã ngộ nhận[23*]! Khoa học đã đưa nhân loại tới một số kết quả trong đại dương mênh mông của sự kiện, hiện thực khách quan. Nhưng không thể chỉ dựa vào một số ít sự kiện, hiện tượng đã biết để kết luận cho cả đại dương mênh mông của hiện thực khách quan được! Rất nhiều người đã quá dính mắc, lệ thuộc vào khoa học nên sống sai với quy luật của vũ trụ vô biên!

Suy ngẫm về điều này, tôi thường tâm sự với người thân: *"Tôi là người ngược đời, bởi vì đời ngược quá"!* Riêng trong lĩnh vực ăn uống thôi, chắc bạn đọc cũng thấy rõ điều này!

23* *Số Pi không phải là 3,1416; Tốc độ ánh sáng không phải bằng 300.000 km/gy... mà là những con số thập phân dài vô tận! Trong vũ trụ không có đường thẳng, mặt phẳng như hình học Euclide đã khẳng định!...*

Nhiều năm qua, tôi đã tìm hiểu, thực hành và thuyết trình về thực dưỡng, dưỡng sinh chăm sóc sức khỏe... nên phải suy ngẫm về sức khỏe, Y học và tôi đã thấy như sau:

Nhìn tổng thể, Y học có hai mảng chính:

- Mảng thứ nhất: Khám, chữa bệnh

Theo tôi mảng này mang tính chất tình thế, đối phó trước mắt! Những thế kỷ qua, Y học đã đạt được nhiều thành tựu rực rỡ, đáng khâm phục. Tuy nhiên nó cũng để lại một số điểm cần nhắc tới:

- Tự thân xu hướng khám, chữa bệnh rõ ràng đã mang đặc tính của nền Y tế bị động!

- Bản thân những thành tựu hiện đại của Y học đã tự nói lên nền văn minh sức khỏe của nhân loại là thấp kém!

- Do tập trung vào chữa bệnh nên đã nẩy sinh một số hạn chế, tiêu cực (mục 1 trên đây).

- Chính xu hướng này đã đẻ ra nghịch lý: Bệnh càng nhiều thầy thuốc càng có nhiều cơ hội phát tài, ngành Y tế càng có nhiều thành tích (!)

- Mảng thứ hai: Phòng bệnh và chăm sóc sức khỏe cộng đồng

Tôi thiển nghĩ, mảng này phải được coi là nhiệm vụ chiến lược, trọng tâm lâu dài. Với chức năng chính là *chữa người bệnh chứ không phải*

chữa bệnh! Mảng này mang tính quần chúng và đậm nét là một nền Y học chủ động!

Những thế kỷ qua mảng này luôn được đề cập tới, nhưng khách quan mà nói, còn mờ nhạt, không tương xứng với mảng khám chữa bệnh, càng không tương xứng với vai trò đích thực của chính nó!

Nếu khám chữa bệnh vẫn nổi trội hơn phòng bệnh và chăm sóc sức khỏe cộng đồng như những thế kỷ đã qua, thì Y học sẽ còn mãi mãi sa lầy trong nghịch lý: Chữa được một số bệnh nan y sẽ được đánh giá rất cao, trong khi ngăn chặn các bệnh đó xuất hiện lại không được đề cao đúng mức! Giống như xã hội có thể sẵn sàng tưởng thưởng, trao tặng danh hiệu anh hùng cho lính cứu hỏa khi anh ta có công trạng thực sự! Nhưng khó có thể đánh giá cao như thế đối với người đã đẩy lính cứu hỏa vào cảnh không có việc làm!

Nhìn lại lịch sử của nhân loại có thể thấy: Từ khi có mặt trên hành tinh, loài người đã không ngừng phải đấu tranh chống lại bệnh tật để duy trì sức khỏe và sự sống của mình. Trong cuộc chiến âm thầm, không có tiếng súng, nhưng vô cùng gay go ác liệt, một mất một còn và chỉ có mở đầu mà không có kết thúc ấy, loài người ngày càng phải huy động nhiều công sức, tiền của, thời gian, trí tuệ... để cố giành phần thắng.

Tuy nhiên, cuộc chiến vẫn ngày một leo thang, ngày càng quyết liệt!

Sự đầu tư đó có thể ví như việc gieo "nhân" xuống cánh đồng Y học! Tiếc thay, loài người liên tục thu hoạch "quả" đắng: Bệnh tật ngày càng tăng, bệnh nan y ngày càng nhiều, sức khỏe và cuộc sống ngày càng bị thách thức, đe dọa nghiêm trọng!

Điều này nói lên rằng: Suốt những thế kỷ qua, Y học đã "gieo" nhầm "nhân"! Nay đã đến lúc cần phải tịnh tâm, tỉnh táo rà soát lại để tìm ra những "nhân" tốt, mới hy vọng đạt thành quả đích thực, bền vững cho lĩnh vực tối quan trọng này!

Tôi mạo muội nghĩ rằng, thế kỷ này Y học cần chuyển sự tập trung vào mảng phòng bệnh và chăm sóc sức khỏe cộng đồng, cụ thể là phải đầu tư giải quyết tốt ba nguyên nhân gây bệnh:

- *Ăn uống đúng phép*
- *Môi trường trong sạch*
- *Phong cách sống tốt*

Và phải coi đó là nhiệm vụ trọng tâm, chính yếu của nền Y học chủ động!

Hai thập niên cuối thế kỷ vừa qua, loài người ngày càng nhận rõ những hạn chế, bất cập của nền Y học hiện đại. Đó là thời điểm chín mùi cho sự ra đời phương hướng mới trong việc

giữ gìn, chăm sóc sức khỏe cộng đồng, nên đã xuất hiện một xu thế mới là *"công nghiệp phong cách sống khỏe mạnh"*, tiếng Anh gọi là *Wellness.*

Ngành công nghiệp này tập trung vào ba hướng chính:

- Các câu lạc bộ dưỡng sinh nâng cao sức khỏe

Gồm các môn: Thể dục dưỡng sinh, Dưỡng sinh bằng năng lượng sinh học, Dưỡng sinh tâm thể, Tâm năng dưỡng sinh hoặc các câu lạc bộ vui chơi, giải trí...

- Hướng dẫn và cung cấp các thực phẩm dưỡng sinh theo nguyên lý Âm Dương, sản xuất và cung cấp các thực phẩm dinh dưỡng bổ sung cao cấp, còn gọi là thực phẩm chức năng hay thực phẩm thuốc.

Điển hình có thể thấy ở Việt Nam là các tài liệu hướng dẫn phương pháp ăn uống theo nguyên lý Âm Dương, các cửa hàng dưỡng sinh theo Ohsawa và những sản phẩm của các công ty: Vision, Noni, Lô hội, Amway, Cynergy và nhiều chế phẩm khác như viên dầu gấc, viên tảo spirulina...

- Chế ra những thiết bị chăm sóc sức khỏe

Có tác dụng thông kinh hoạt lạc, lưu thông khí huyết, kích thích các chức năng để đưa cơ

thể trở về trạng thái khỏe mạnh, sung mãn. Điển hình có thể thấy ở Việt Nam là: Máy Cân bằng ion do nhà máy Z75 của bộ Quốc phòng sản xuất. Sau đó được công ty Vinh Hùng nâng cao, hoàn thiện thành "Máy hiệu ứng nhiệt TB 08A" (là sản phẩm tốt nhất sản xuất ở Việt Nam hiện nay), gần đây nhiều loại máy chăm sóc sức khỏe ra đời.

Riêng ở Mỹ, những năm đầu, ngành công nghiệp Wellness có tỷ lượng 15 đến 20 tỷ USD mỗi năm. Nhưng do ra đời đúng lúc, đi đúng hướng nên đã phát triển rất nhanh, đến năm 2.000 đã đạt 200 tỷ USD/năm. Hiện nay ngành này đang vươn lên hàng đầu thế giới về tốc độ tăng trưởng doanh số và sự phổ cập tới mọi người. Theo dự đoán của các chuyên gia kinh tế học tên tuổi, đến năm 2010 doanh số của ngành này riêng ở nước Mỹ là 1.000 tỷ USD/năm! (trong khi ngành công nghiệp xe hơi khổng lồ chỉ đạt khoảng 400 tỷ USD/năm)!

Có thể nói sức khỏe là vấn đề cấp bách, cần thiết nhất đối với mỗi người. Vì vậy rất cần sự đổi mới cách nhìn và phương hướng phát triển trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe cộng đồng! Đó là sự tác động để gây ra đổi mới ở cấp độ tế bào! Chăm sóc sức khỏe và sắc đẹp là *"siêu xu thế"* trong xã hội hiện đại. Một xu thế có thể lấn át cả du thuyền, xe hơi, vi tính...

Trong phạm vi quyển sách này, chỉ xin lướt qua đôi nét về các loại thực phẩm dinh dưỡng bổ sung như sau:

Ngày nay khoa học đã nhận rõ, muốn chữa bệnh tận gốc phải đồng thời thực hiện được hai chức năng: *chặn đứng quá trình bệnh và tái sinh tạo ra những tế bào mới trẻ, khỏe thay thế những tế bào cũ bị bệnh.* Nhưng không có bất kỳ một dược phẩm hiện đại nào có thể làm được hai điều đó! Trong khi nếu ăn uống đủ chất, tuân theo nguyên lý Âm Dương vô song của vũ trụ, nhất là có sử dụng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung, kết hợp với môi trường và cách sống tốt, sẽ giúp cơ thể thực hiện được hai chức năng quan trọng ấy!

Nhìn chung, loài người thời hiện đại, như đã trình bày trên đây, đều trong tình trạng *thiếu chất - thừa chất - lão hóa nhanh - suy giảm khả năng đề kháng, miễn dịch.*

Trên cơ sở đó, các thực phẩm dinh dưỡng bổ sung đều tập trung giải quyết bốn vấn nạn này, nên có bốn chức năng: *Bổ sung chất thiếu hụt - đào thải chất thừa và cặn bã - làm trẻ hóa tế bào - tăng cường khả năng đề kháng, miễn dịch.*

Cơ thể con người là một bộ máy tinh vi, phức tạp và hoàn thiện nhất trên hành tinh này. Cơ thể luôn luôn thực hiện những phép nhiệm màu để tự điều chỉnh, xắp xếp, thanh lọc, hoàn

thiện nhằm duy trì sự cân bằng và sức khỏe cho mình.

Mọi hoạt động của các sinh loài, đặc biệt ở con người là tổ hợp rất nhiều mối quan hệ đa chiều, vô cùng phức tạp, không một cỗ máy, thậm chí nhà máy tinh vi, hiện đại nào có thể sánh được! Bệnh tật cũng là phản ứng theo cơ chế tổ hợp, đa chiều phức tạp như thế. Vậy mà, các thuốc tân dược, càng hiện đại càng nhằm vào một bệnh cụ thể nhất định. Do vậy thuốc tân dược đã bộc lộ sự phiến diện, lệch lạc, bất cập... chỉ có thể đem lại kết quả tạm thời là chữa triệu chứng, chứ không thể tác động được tới các cơ chế phức hợp, sâu thẳm của cơ thể! Nên sau khi chữa trị thì mọi nguyên nhân của bệnh vẫn còn nguyên đó!

Ví dụ điển hình là: sốt là do rất nhiều nguyên nhân khác nhau như nóng, lạnh, gió máy, viêm nhiễm ở vị trí nào đó trong cơ thể, thậm chí do chấn thương cơ học, hoặc quá sợ hãi... tất cả đều được bác sỹ cho uống thuốc giảm sốt! Tất nhiên, *"cấp trị tiêu hoãn trị bản"!* Nhưng chỉ uống thuốc giảm sốt rồi dừng lại ở đó là cách chữa hời hợt, nông cạn quá đáng!

Y học hiện đại còn can thiệp thô bạo vào cơ thể bằng các biện pháp giải phẫu cắt bỏ, truyền hóa chất, chiếu các tia độc hại khiến người bệnh bị nhiễm độc, phải mang "án treo"

suốt đời, vì bệnh có thể tái phát dưới hình thức này hay hình thức khác, ở chỗ nọ hoặc chỗ kia... bất cứ lúc nào!

Nhưng, bằng biện pháp ăn uống và bổ sung thêm thực phẩm chức năng sẽ cung cấp đầy đủ các chất cần thiết, kết hợp với rèn luyện phong cách sống tốt và luyện tập thích hợp thuận theo luật cân bằng Âm Dương, tạo điều kiện để cơ thể tự sắp xếp, thanh lọc, điều chỉnh... ở cấp độ tế bào, nhằm phục hồi, phát huy khả năng vốn có của mình! Từ đó sẽ chữa khỏi mọi bệnh dù đơn giản hay nan y, phức tạp!

Cơ chế này dựa trên nguyên lý nền tảng, tối quan trọng của Đông y học cổ truyền là: *"Thân cường, tật nhược"!* Do phương hướng đúng đắn như vậy nên kết quả bền vững, đôi khi bất ngờ và ngày càng chiếm được lòng tin của mọi người!

Tôi biết rất rõ nhiều người bị bệnh nan y đã chạy chữa bằng đủ loại thuốc nội, ngoại đắt tiền, vẫn chẳng khỏi. Nhưng khi được hướng dẫn thay đổi chế độ ăn uống và dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung, thì chỉ một thời gian ngắn là khỏi hoàn toàn! Thế nhưng các thực phẩm dinh dưỡng bổ sung vẫn luôn luôn buộc phải in trên bao bì hàng chữ: *"Sản phẩm này không phải là thuốc và không thay thế được thuốc để chữa bệnh"! Thật nực cười, trớ trêu và vô lý hết chỗ nói!*

KẾT LUẬN CHUNG

1- Hành tinh này là một phòng thí nghiệm khổng lồ, nhưng rất tinh vi và chính xác! Mọi hành động dù đúng hay sai với quy mô to hay nhỏ sớm muộn gì cũng đưa đến những kết quả cụ thể!

Chỉ trong cách sống, ăn uống của mỗi người thôi, cũng thấy rất rõ điều này: Ai có nếp sống đơn giản, hợp tự nhiên, chỉ ăn thực phẩm thiên nhiên thanh đạm, sẵn có xung quanh, theo truyền thống sẽ có sức khỏe tuyệt vời, hàm răng vững chắc. Người dân ở các bộ lạc bán khai, vì thế luôn có lối ăn uống thông tuệ hơn hẳn người văn minh!

Khi đồ ăn thức uống pha chế đường, thêm màu, gia vị nhân tạo đi vào cuộc sống hàng ngày thì sức khỏe sẽ suy sụp! *Máy xay xát ngũ cốc đã nghiền nát sinh lực loài người! Đồ ăn thức uống trong hộp hay chai đã buộc người văn minh cần răng giả! Cách ăn uống và lối sống hiện đại đã mở đường cho các nhà thương lớn nhỏ, kể cả các nhà thương điên mọc lên khắp nơi!*

2- *Đồ ăn thức uống là phương tiện biểu hiện vật chất của các quy luật vũ trụ.* Nếu ăn chỉ để thỏa mãn các giác quan, thì đó là hành động thấp kém, không xứng đáng; là đã đi ra ngoài, đi

ngược lại trật tự của vũ trụ, thì nhất định sẽ bị bệnh tật, phiền não, khổ đau!

Ăn uống ngược với nguyên lý thống nhất, vô song, trái với luật Âm Dương của trời đất... tuy không bị chết ngay, nhưng sức khỏe, tuổi thọ hao mòn nhanh chóng, cái chết đến gần!

Vì thế, người ăn uống sai chính là kẻ tự sát! Ai khuyến khích người khác ăn uống sai hoặc cho người khác ăn uống sai, nhất là chế biến ra những thức ăn, đồ uống độc hại, trái với nguyên lý vô song của vũ trụ chính là kẻ sát nhân!

3- Mọi bệnh tật đều có nguyên nhân trực tiếp hoặc gián tiếp từ ăn uống mà ra! Điều này đã *được cổ nhân tổng kết rất thâm thúy: "Bệnh tòng khẩu nhập"*. Các tác nhân có hại từ bên ngoài sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, nhưng nếu ăn uống đúng thì cơ thể có khả năng đề kháng rất tốt với các tác nhân có hại đó!

Ngay cả việc sống an lạc hay náo loạn, hiền hòa hay độc ác, nhanh nhẹn hay lù đù, thông minh hay ngu đần... thậm chí sinh con dễ dàng hay đẻ khó, sinh ngang đẻ ngược; trẻ có tướng tốt, khỏe mạnh, dễ nuôi, thông minh hay tướng mạo xấu, trái nết, ốm yếu quặt quẹo, ngu đần... cũng đều do ăn uống đúng hoặc sai mà ra!

Có thể nói: *Nấu nướng chính là nghệ thuật sống, nghệ thuật căn bản và quan trọng nhất của cuộc đời. Sức khỏe, hạnh phúc, tự do và khả năng*

suy xét của con người tùy thuộc vào những gì được thực hiện trong nhà bếp!

Từ loài vật, do ăn uống đúng mà người tiền sử phát triển thể chất và trí não trở thành loài người văn minh. Ngày nay nếu ăn uống sai, loài người sẽ tự hủy hoại chính mình, làm suy đồi hậu thế và hủy diệt hành tinh này! Đó là một trọng tội không thể nào tha thứ được!

4- Người hiểu biết, giác ngộ sẽ thấy: Nhờ có bệnh mà con người mới hiểu đâu là nền tảng của sức khỏe và các định luật nghiêm khắc của thiên nhiên, vũ trụ. Bị bệnh chính là cơ hội để răn dạy ta, tạo điều kiện để hệ thống miễn dịch được thử thách, rèn luyện, trưởng thành. Bệnh chỉ gây hại ở một phần cơ thể, ở một số người, để cứu toàn bộ cơ thể và toàn nhân loại! Trách nhiệm của ta là hỗ trợ tích cực quá trình ấy! Vội vàng uống thuốc, là đã bỏ lỡ, lãng phí, dập tắt một cơ hội quý! Chẳng những vậy, thuốc còn là con dao hai lưỡi làm hại ta!

Mắc bệnh là đã dại khờ vì đã sống trái với quy luật của tự nhiên và vũ trụ rồi. Vội vàng dùng thuốc chữa bệnh là lại dại khờ lần nữa, lớn hơn!

5- Loài người là con của thiên nhiên, sống trong lẽ công bằng của trời đất, chúng ta phải hiểu rằng: *Chỉ những ai ăn ở theo đúng trật tự vũ trụ mới được khỏe mạnh, hạnh phúc! Đó là điều*

không có ngoại lệ mà mọi người cần phải hiểu thấu, ghi nhớ và kiên trì, nghiêm túc thực hiện... để không đến nỗi sa vào nghịch lý: phức tạp, phiền toái, tốn kém... như quan niệm của Âu Mỹ nhưng kết quả hoàn toàn ngược lại!

6- Sống, ăn uống sai thì khả năng đề kháng kém, cơ thể suy sụp, con người trở thành đối tượng cho các mầm bệnh hoành hành. Thế là người ta coi vi trùng, virus... là kẻ thù, rồi tập trung sự chú ý và sức mạnh để tiêu diệt chúng! Những người luôn dồn nén trong Tâm thức như vậy sẽ rất gần gũi với đau khổ, hận thù, chiến tranh, tương tàn, sát hại.

Ngược lại, sống thuận theo thiên nhiên, ăn uống đúng nguyên lý Âm - Dương thì cơ thể khỏe mạnh, sức đề kháng cao. Vi trùng, virus không thể gây bệnh được, chúng không còn là kẻ thù nữa mà là những người hàng xóm, người bạn, thậm chí người thầy, người giám sát ta! Khi nào ta sống, ăn uống sai trái, khiến cơ thể suy yếu, thì các mầm bệnh lên tiếng, nghiêm khắc nhắc nhở! Ai suy nghĩ, nhận thức như vậy thì tình thương, bác ái, hạnh phúc... sẽ luôn tràn ngập cuộc đời, hòa bình thế giới chắc chắn trong tầm tay!

Tình cảm ấy không thể phấn đấu theo kiểu thông thường mà có được, nhưng thực hành sống tốt, ăn uống đúng lâu dài sẽ tự có!

"Hòa bình là trách nhiệm nội tâm của từng cá nhân, là hạnh phúc viên mãn, tự do vô biên, công bằng tuyệt đối và sức khỏe hoàn hảo! Ai không có được những tính cách đó sẽ không thể nào biết đến hòa bình đích thực"! (Ohsawa)

7- *Lúc này hơn lúc nào hết, thái độ của một người trước vấn đề ăn uống* (cầu kỳ, cao lương mỹ vị hay đơn giản, ăn thịt hay ăn chay, ăn nghiến ngấu hay chừng mực, ăn trong náo loạn hay trong chánh niệm, ăn xả láng hay theo nguyên lý Âm Dương vô song của vũ trụ) *phải được coi là tiêu chuẩn quan trọng số một, là thước đo chính xác để thẩm định mức độ giáo dục, trình độ văn hóa, giác ngộ, phẩm giá và nhân cách đích thực của người đó!*

8- Thế kỷ XX đã có nhiều hội nghị Quốc tế về dân số và lương thực. Tôi tin rằng: *thế kỷ XXI chắc chắn sẽ có nhiều hội nghị Quốc tế về thực dưỡng. Thế kỷ này sẽ là kỷ nguyên của ăn chay, ăn cơm gạo lứt muối vừng* (mè) *theo nguyên lý Âm Dương vô song của vũ trụ, và là thế kỷ của Tâm linh!*

Để thấy rõ hơn vai trò của lối sống và ăn uống, xin trích vài câu dưới đây để bạn đọc tham khảo, suy ngẫm:

"Sống thuận theo thiên nhiên không thể có bệnh. Bệnh tật chỉ là hậu quả của những gì trái với

tự nhiên! Chính sự sống trái với các định luật thiên nhiên mà có đủ thứ bệnh kỳ quặc xảy ra, đây là bằng chứng hiển nhiên về sự ảnh hưởng của môi trường và cách thức sống đối với con người".

(Triết lý sống của người Kogi)

* *Dùng thức ăn thiên nhiên có tính thuốc và thuốc dân gian có tính thức ăn, kết hợp với vận động đúng mức là cách tự chăm sóc sức khoẻ đơn giản, không những thêm tháng năm cho sự sống mà còn tăng sức sống cho tuổi đời, phòng chống bệnh tật hiệu quả.*

(Lê Minh)

* *Xét về hành động ăn uống đơn thuần thì con người không hơn không kém các loài vật, tức là đã sử dụng một phần sản phẩm của tự nhiên để duy trì sự sống của riêng mình. Nếu ăn chỉ để sướng miệng, bất chấp tác hại cho thiên nhiên, xã hội và cho chính bản thân... là sự sa đọa lớn nhất, từ đó mở đường cho nhiều sa đọa khác của loài người, thì hành động ấy đáng phải hổ thẹn với các loài vật! Chỉ khi nào, ăn uống với ý thức rõ ràng để thực hiện nguyên lý Thiên - Địa - Nhân hợp nhất, để tiến hoá thì con người mới xứng đáng đứng trên muôn loài!*

(Ngô Đức Vượng)

** Ai đã áp dụng phép thực dưỡng, nhất là thực dưỡng theo Âm - Dương có kết quả, nên tự thấy mình có bổn phận truyền bá một cách đúng đắn phương pháp này cho nhiều người khác, đó là cách trả ơn cho tạo hoá, trả nợ cho sự hiểu biết về thực dưỡng và Âm - Dương trong thực dưỡng, như hạt thóc giống sinh ra trăm ngàn hạt thóc khác, như một ngọn đuốc thắp sáng cho trăm ngàn cây đuốc khác.*

(Thái Khắc Lễ)

(Sửa chữa và bổ sung xong cho tái bản lần thứ tư, ngày 10 tháng 8 năm 2010 tại Dĩ An, Bình Dương)

PHẦN PHỤ LỤC

1- THÔNG ĐIỆP CỦA NHỮNG NGƯỜI ANH

Lần đầu tiên bộ phim tài liệu về nếp sống của một bộ lạc ở Nam Mỹ được trình chiếu trong kỳ Đại hội tôn giáo toàn cầu tổ chức tại Chicago, (tháng 9 năm 1993) đã gây xúc động lớn cho toàn thể cử tọa.

Sau đó tháng 10 năm 1994, bộ phim được đài BBC Luân Đôn và PBS Hoa Kỳ phát lại, đã gây chấn động dư luận thế giới và hiện là một đề tài làm sôi động giới Khảo cổ, Môi sinh, Nhân chủng học...

Chúng tôi lược trích bài thuyết trình "ELDER BROTHERS WARNING" (Thông điệp của những người Anh) *của ký giả Alan Ereira, với mong muốn truyền thông điệp của người Kogi đến đông đảo bạn đọc để chúng ta cùng lắng tâm suy ngẫm.*

*

Từ ngàn xưa, nhân loại đã có những nền văn minh lớn tạo ra các kiến trúc vĩ đại như Kim tự tháp, Vườn treo Babylon, Vạn Lý Trường Thành... Tuy nhiên, dù phát triển đến đâu chăng nữa, nền văn minh nào cũng chịu sự chi phối của luật vô thường, nay còn mai mất, bất cứ cái gì, dù cực thịnh thì cũng đến lúc suy tàn!

Nói đến Kim Tự Tháp, người ta thường nghĩ đến Kim Tự Tháp Ai Cập, ít ai nhắc đến những

Kim Tự Tháp Nam Mỹ, mặc dù tại đây số Kim Tự Tháp còn nhiều hơn, đặc biệt hơn và bao trùm nhiều điều kỳ bí hơn, vì lẽ phần lớn chúng bị bao phủ bởi rừng rậm, không thuận tiện cho việc nghiên cứu khảo sát.

Columbia là một quốc gia nằm ở phía Nam Mỹ Châu, phần lớn lãnh thổ xứ này được bao phủ bởi những khu rừng rậm rạp chưa được khai phá, đặc biệt là khu rừng quanh rặng núi Sierra thì gần như còn nguyên vẹn từ mấy ngàn năm nay, không mấy ai đặt chân đến.

Đối với người dân Columbia thì rặng Sierra vẫn được coi là một chốn linh thiêng chứa đựng nhiều bí ẩn.

Huyền thoại xứ này nói rằng đó là chỗ ở của những bậc Thần linh, có nhiệm vụ che chở cho nhân loại. Vì đỉnh núi lúc nào cũng bị mây mù che phủ, thêm vào đó khí hậu ẩm ướt quanh năm, nên cây cối mọc chằng chịt, khó có thể đến được.

Năm 1974, một phi công bay lạc vào phía Đông - Bắc của rặng Sierra đã tình cờ tìm thấy một Kim tự tháp rất lớn ở giữa rừng. Phát hiện này đã thúc đẩy nhiều đoàn khảo cổ của các quốc gia đến đây nghiên cứu. Các chuyên gia nhận xét rằng ngôi Kim tự tháp xây bằng đá rất công phu này có những đường nét kiến trúc khác hẳn những Kim tự tháp khác tại Nam Mỹ, do đó

nó thuộc về một nền văn minh riêng biệt chứ không phải nền văn minh Incas hay Maya!

Quanh kim tự tháp này là một thành phố bị bỏ hoang với những hệ thống đường sá được lát đá hết sức công phu, tinh tế và có một hệ thống cống thoát nước rất hữu hiệu, chứng tỏ người xưa đã hiểu biết rành rọt về vấn đề vệ sinh. Theo các nhà khảo cổ thì thành phố này đã được xây cất trên bảy ngàn năm, trước khi nền văn minh của Incas và Maya phát triển và có lẽ là một trong những nền văn minh cổ nhất ở Nam Mỹ.

Nếu thế, lịch sử nền văn minh này như thế nào? Tại sao họ lại biến mất không để lại một dấu tích gì trừ ngôi Kim tự tháp và hệ thống đường sá tinh vi kia?

Các nhà nghiên cứu nhận xét rằng dù đã trải qua bảy tám ngàn năm mà hệ thống đường sá vẫn còn rất tốt, không bị hư hoại, trong khi hệ thống xa lộ tối tân nhất ở Hoa Kỳ ngày nay nếu không được tu sửa, bảo trì thì chỉ vài chục năm đã xuống cấp!

Dọc theo những con đường lát đá là những thửa ruộng trồng lúa và khoai, chứng tỏ nền văn minh này chú trọng nhiều về nông nghiệp.

Điểm nổi bật là mỗi ngã tư đường lại có những tảng đá lớn, khắc ghi những ký hiệu lạ lùng trông như một tấm bản đồ. Bản đồ đường sá hay chỉ dẫn điều gì vẫn còn là một câu hỏi lớn.

Thông thường các nền văn minh cổ hay để lại nhiều dấu tích hay tài liệu ghi khắc về lịch sử, phong tục tập quán, nhưng không hiểu tại sao nơi đây không hề tìm thấy một dấu tích đặc biệt nào về nền văn minh này ngoài các tấm bản đồ kỳ lạ kia?

Cách đó không xa ở gần một đỉnh núi có một bộ lạc người thiểu số có tên là Kogi sống biệt lập, không giao tiếp với ai.

Các nhà khảo cổ đoán rằng có lẽ giống dân này là con cháu của những người đã xây dựng lên Kim tự tháp và thành phố với đường sá bằng đá kia; Nhưng không hiểu vì sao một nền văn minh như vậy lại suy tàn và biến mất, không để lại dấu tích gì?

Đầu năm 1993, ký giả Alan Ereira, phóng viên thường trú của đài BBC tại Columbia, nhận được tin bộ lạc Kogi cho phép anh được phỏng vấn với điều kiện anh phải đến tham dự Đại hội các Tôn giáo toàn thế giới tổ chức tại Chicago vào tháng 9 năm 1993 và công bố một thông điệp của họ.

Ký giả Ereira viết: "*Đây là một biến cố đặc biệt. Tại sao bao lâu nay không giao tiếp với ai mà tự nhiên họ lại cho phép tôi được phỏng vấn quay phim? Họ muốn gì đây? Tại sao một bộ lạc sống biệt lập trong vùng rừng sâu núi thẳm, không tiếp xúc với thế giới bên ngoài, lại biết có một đại hội*

các tôn giáo nhóm họp tại Hoa Kỳ để gửi thông điệp?

Điều may mắn là tuy người Kogi không liên lạc với ai, rất ít người biết đến ngôn ngữ của họ, nhưng họ có tiếp xúc rất giới hạn với vài bộ lạc gần đó nên chúng tôi đã tìm được một người có thể nói được tiếng Kogi làm thông dịch".

Phái đoàn của ký giả Ereira gồm 6 người, hai ký giả, một nhân viên y tế và 3 nhân viên thu hình, đã lên đường vào đầu năm 1993. Trải qua nhiều ngày tháng trèo đèo, lội suối, họ đã đến vùng đất của người Kogi nằm sâu trên đỉnh Sierra. Đường vào là một vực thẳm rất sâu, chỉ có độc một cây cầu treo bằng dây thừng bắc ngang qua bờ vực.

Được thông báo trước, một phái đoàn người Kogi đã ra đón tiếp trên bờ vực.

Khác với những bộ lạc thiểu số sống trong vùng thường ít mặc quần áo, tất cả những người Kogi đều mặc quần áo dệt bằng sợi màu trắng, tay áo thụng như cánh bướm. Một người lớn tuổi đã bắt đầu bằng một bài diễn văn ngắn:

"Chúng tôi là những trưởng lão của dân Kogi, chúng tôi chấp thuận cho phép các ông được đặt chân vào đây trong ba ngày. Chúng tôi muốn nhấn mạnh rằng đây là lần đầu và có lẽ cũng là lần cuối các ông được phép đến chỗ chúng tôi. Hiển nhiên việc này đã được Hội Đồng Trưởng Lão thảo luận rất kỹ.

Chúng tôi là con cháu của một giống dân cổ, đã có mặt trên trái đất này từ lâu lắm rồi, trước khi tổ tiên các ông ra đời. Vì vậy, chúng tôi tự coi mình là những người anh lớn trong đại gia đình nhân loại. Các ông là em.

Theo lệ thường trong gia đình, người anh thay mặt cha mẹ để giáo dục, dạy dỗ các em, nhưng chúng tôi biết rằng các em còn trẻ quá, còn hung hăng quá chưa thể học hỏi được gì nên trải qua mấy ngàn năm nay, chúng tôi hy vọng theo thời gian, các em sẽ hiểu biết hơn, trưởng thành hơn và học hỏi được qua những lỗi lầm mà mình đã tạo ra.

Tiếc thay, trải qua bao thế hệ mà các em không những chẳng học hỏi được gì lại còn tiếp tục phá hoại gia tài của mẹ cha để lại, do đó những người anh lớn bắt buộc phải lên tiếng.

Trước khi đi vào chi tiết, chúng tôi cho phép các ông được quan sát nếp sống của chúng tôi, một nếp sống truyền thống đã được tiếp diễn mấy ngàn năm không thay đổi. Các ông được tự do nghiên cứu, ghi nhận, quay phim chụp hình và làm tất cả những gì cần thiết. Sau đó chúng tôi có một thông điệp muốn gởi cho thế giới bên ngoài".

Ký giả Ereira ghi nhận: *"Thật không thể tưởng tượng được cảm giác lạ lùng của chúng tôi khi vượt qua chiếc cầu treo lơ lửng trên miệng vực thẳm để bước chân vào vùng đất của người Kogi.*

Thời gian như dừng lại hay chúng tôi đã đi ngược trở về một thời điểm nào đó của quá khứ!

Mặc dù chỉ vẻn vẹn có ba ngày nhưng phái đoàn đã làm việc không ngừng, tuỳ khả năng chuyên môn để khảo cứu, ghi nhận. Chuyên viên thu hình đã ghi nhận được hơn hai mươi giờ phim tài liệu. Chuyên viên y tế đã khám cho hơn một trăm người và hoàn tất hồ sơ đầy đủ chi tiết về tình trạng sức khoẻ của người dân tại đây.

Điều đặc biệt là tuy sống trong một tình trạng có thể tạm gọi là "thiếu tiêu chuẩn vệ sinh" theo quan niệm của những người "văn minh" như chúng ta, nhưng những chuyên viên y tế không hề tìm thấy một dấu hiệu nào về bệnh tật cả. Hàm răng của họ rất tốt, ngay cả triệu chứng sâu răng thường thấy ở các bộ lạc khác cũng không hề có ở đây.

Tôi xin xác nhận rằng tất cả ghi nhận đều được kiểm chứng cẩn thận để bảo đảm tính chính xác và trung thực. Vì thời gian quá ít, chúng tôi chỉ làm được những gì có thể làm và chắc chắn có nhiều thiếu sót.

Tôi được biết có đến hơn hai mươi làng mạc rải rác trên đỉnh Sierra, nhưng chúng tôi chỉ được đến thăm một làng duy nhất. Chắc hẳn người Kogi có lý do riêng của họ nên không muốn chúng tôi đi thăm những nơi khác.

Các trưởng lão xác nhận rằng họ không giấu giếm điều gì nhưng cũng không muốn sự có mặt

của chúng tôi gây xáo trộn cho đời sống yên lành của những người dân trong vùng".

Điều đặc biệt là người dân Kogi thường sinh hoạt chung. Mỗi khi có việc gì thì mọi người tự động ra làm một cách rất tự nhiên. Chúng tôi đã chứng kiến việc toàn thể dân chúng kéo nhau đắp lại con đường bằng đá dẫn vào làng.

Họ tự phân chia ra nhiều nhóm nhỏ, mỗi nhóm làm một phần mà không có người hướng dẫn hay chỉ huy. Con đường này nối liền hai làng nên dân cả hai bên cùng nhau ra làm một cách hết sức trật tự.

Chúng tôi được biết mỗi làng có một Hội Đồng Trưởng Lão, những người này thường cầm một chiếc ống nhỏ bằng gỗ, bên trong đựng vôi, họ cầm một chiếc que xoay qua xoay lại để tán những mảnh đá vôi ra thành bột, thỉnh thoảng lại đưa lên miệng nhấm một chút vôi vào đầu lưỡi.

Một trưởng lão cho biết: *chiếc ống vôi tượng trưng cho đời sống. Họ luôn tay xoay chiếc ống đó vì đời sống luôn luôn thay đổi, tiếp diễn không ngừng... đá vôi tượng trưng cho chất liệu của đời sống. Sở dĩ họ nghiền nát những miếng đá vôi rồi đưa lên miệng vì hành động đó làm cho đời sống có ý nghĩa hơn!*

Tôi không hiểu rõ nghĩa của câu nói đó nên yêu cầu ông giải thích thêm. Vị trưởng lão

nói: *Đời sống là một sự màu nhiệm, nếu con người biết mài dũa thân tâm để ý thức đời sống một cách trọn vẹn thì người ta sẽ ý thức được những việc khác phi thường hơn.*

Ký giả Ereira kết luận: *"Tôi đã quan sát việc này rất lâu mà không thể giải thích được gì hơn. Có lẽ đây là một phương pháp tĩnh tâm, ý thức cách thực hiện thiền định của người Á châu. Việc ống vôi nhỏ luôn trên tay là một điều lạ lùng rất khó giải thích"!*

Chính giữa làng có một căn nhà rất lớn cất bằng gỗ, lợp lá. Đây là nơi hội họp của dân làng mỗi khi có việc quan trọng. Ngôi nhà hoàn toàn trống trơn, rất sạch sẽ và không hề nhìn thấy biểu tượng tôn giáo tín ngưỡng nào.

Một vị trưởng lão cho biết đây là trung tâm sinh hoạt của làng, mọi việc quan trọng như cưới hỏi, chôn cất, trồng trọt, tiên đoán thời tiết đều được mang ra thảo luận tại đây để lấy quyết định chung. Tất cả mọi người đều được quyền phát biểu ý kiến, không có thủ lĩnh hay một ai nắm quyền hành cả.

Ký giả Ereira ghi nhận: *"Thật là một điều lạ lùng chưa từng thấy, một bộ lạc không có người đứng đầu, mọi công việc đều theo quyết định chung. Phải chăng đây là hình thức dân chủ thô sơ nhất, chân chính nhất có từ ngàn xưa?*

Theo chỗ chúng tôi tìm hiểu thì không một điều gì được làm nếu không được sự đồng ý chung, nhưng quyết định chung không có nghĩa là theo đa số mà là của toàn thể mọi người. Thật khó có thể tưởng tượng một bộ lạc sống biệt lập lại có một truyền thống dân chủ đặc biệt như vậy!

Phải chăng nền văn minh cổ xưa được dựa trên căn bản dân chủ"?

Đơn vị nhỏ nhất của xã hội Kogi là gia đình, một gia đình gồm cha mẹ và các con nhỏ. Trẻ em được cha mẹ, chủ yếu là người mẹ nuôi dưỡng. Nếu có bệnh tật, trẻ được đưa đến các trưởng lão để chữa trị. Đôi khi các trưởng lão cũng bó tay, em nhỏ không thể sống được, nhưng cha mẹ chúng chấp nhận, coi đó là luật thiên nhiên!

Nếu sống đến lúc trưởng thành thì người Kogi có tuổi thọ rất cao, trung bình là một trăm tuổi hay hơn nữa.

Một trưởng lão cho biết: "*Nếu sống thuận theo thiên nhiên không thể có bệnh. Bệnh tật chỉ là hậu quả của những gì trái với tự nhiên. Ngoài ra sự tương giao giữa con người với thiên nhiên hết sức mật thiết nên khi thiên nhiên bị phá huỷ chắc chắn con người sẽ bị ảnh hưởng theo, do vậy họ phải biết tìm môi trường thích hợp để sống. Chính sự sống trái với các định luật thiên nhiên mà có đủ thứ bệnh kỳ quặc xảy ra, đây là bằng chứng hiển*

nhiên về sự ảnh hưởng của môi trường và cách thức sống đối với con người"

Khi trẻ em lên 7 tuổi, chúng bắt đầu rời cha mẹ đến sống với ông bà nội hoặc ngoại, cách đó không xa để được rèn về cách sống tự lập. 21 tuổi được theo các bậc trưởng lão để học hỏi và gần 30 tuổi mới bắt đầu lập gia đình riêng.

Người Kogi sống bằng cách canh tác và hái cây trái trong rừng, một lối sống rất thô sơ thường được gán cho các dân tộc bán khai. Phương thức canh tác của họ cũng rất đơn giản: dùng cây vót nhọn chọc xuống đất, rồi thảy vào đó vài hạt đậu và lấp lại. Công việc này dành cho phái nữ, vì họ "*mát tay*" hơn.

Một trưởng lão cho biết: "*Chúng tôi vẫn biết phương pháp trồng trọt, canh tác khác có thể làm cho hoa màu nảy sinh rất nhiều, nhưng có nhiều để làm gì? Gia đình nào thì cũng chỉ ăn ngày 3 bữa. Có nhiều sẽ tạo nên tình trạng tham lam, tạo ra nhiều phiền toái vô ích!*

Thiên nhiên đã lo liệu chu toàn thì cứ theo đó mà sống. Các ông hãy nhìn kìa, chim chóc không gieo hạt mà thiên nhiên có để chúng chết đói đâu? Các thú rừng khác cũng thế, chẳng loài nào thiếu ăn cả, vì vậy tại sao con người lại phải lo tàng trữ, gia tăng thu hoạch thực phẩm?

Có dư làm rối loạn trật tự thiên nhiên, có nhiều hơn cái mình cần là lấy đi mất phần của

người khác hay sinh vật khác và như thế là vi phạm một định luật căn bản của thiên nhiên và truyền thống sẵn có của dân Kogi.

Các ông nên biết người Kogi chỉ sống vừa đủ, hoàn toàn không có gì dư thừa và do đó tại đây không hề có trộm cướp hay các tệ nạn như các bộ lạc khác".

Điều đặc biệt nổi bật là người Kogi không hề ăn thịt, cá, khác hẳn với các bộ lạc khác. Họ không hề săn bắn hay có vũ khí. Truyền thống của họ không hề giết hại bất cứ một sinh vật nào, dù lớn hay nhỏ. Đây là một chi tiết làm nhức đầu nhiều nhà nhân chủng và xã hội học!

Từ trước đến nay, các lý thuyết đều cho rằng, những bộ lạc man khai đều sinh sống bằng săn bắn và ăn trái cây trong rừng. Việc bộ lạc này không hề có tập tục ăn thịt cá là một sự kiện độc đáo, lạ lùng và khó giải thích!

Người Kogi cho biết họ có thể sống từ ngày này qua ngày khác bằng cách ngậm một vài lá cây mà thôi, phải chăng vì chỉ ăn thảo mộc mà họ sống lâu như vậy?

Phái đoàn đã ghi nhận việc một trưởng lão dạy dỗ một thanh niên cách ăn uống như sau: *"Khi ăn phải nhai từ từ, thong thả, phải ý thức từng chút một và tuyệt đối chú tâm vào việc ăn chứ không được nghĩ đến việc khác".*

Cách ăn uống, làm chủ vị giác là bài học vỡ lòng đầu tiên trong phương pháp giáo dục của

họ. Truyền thống tại đây không có trường học mà chỉ có cách dạy khẩu truyền từ cha mẹ, ông bà cho con cháu và từ các bậc trưởng lão cho những thanh niên.

Cách giáo dục thanh niên tại đây cũng hết sức lạ lùng, có một không hai. Khi hai mươi mốt tuổi, thanh niên được gởi đến học hỏi với các bậc trưởng lão trong những túp lều đơn sơ hay một hang đá. Tại đấy họ sẽ tập ngồi yên quay mặt vào bức tường trong bảy đến chín năm liền. Họ chỉ nhai một ít lá cây, uống một chút nước và chú tâm suy ngẫm về những điều được giảng dạy.

Mỗi ngày vào giờ giấc nhất định các bậc trưởng lão có nhiệm vụ hướng dẫn sẽ bước vào trao cho họ một đề tài gì đó để suy ngẫm.

Ký giả Ereira đã ghi nhận buổi giảng dạy trong một hang đá như sau: Thanh niên ngồi quay mặt vào vách, vị trưởng lão vào ngồi ở phía sau quan sát thanh niên kia một lúc rồi mới đưa chiếc ống đựng vôi cho anh ta và nói: *"Ngươi hãy xoay chiếc ống thật thong thả, ý thức từng hành động và biết rằng mọi vật trong thiên nhiên lúc nào cũng thay đổi như chiếc ống đang xoay trong tay ngươi vậy. Ngươi phải biết rằng đời sống vốn quý báu như vôi đựng trong ống, phải biết quý trọng đời sống của mình cũng như mọi sinh vật, tất cả hiện diện nơi đây vì một ý nghĩa nhất định chứ không phải tình cờ!"*

Trong một hang đá khác, một trưởng lão dạy về cách canh tác: *"Ngươi phải biết tôn trọng từng gốc cây, từng ngọn cỏ cũng như đời sống riêng của chúng. Đừng bao giờ chặt một cây mà không nghĩ tới hậu quả mà ngươi sẽ gây ra. Cây cối cho ngươi trái ăn, bóng mát và che chở ngươi khi cần thiết, vậy ngươi phải biết tôn trọng cây cối!*

Ngươi phải biết vạn vật liên quan với nhau chặt chẽ và ngươi phải ý thức rõ rệt về sự tương quan mật thiết này. Phá hoại trật tự ấy là phá hoại đời sống và phá hoại đời sống chính là tự huỷ đó!"

Ký giả Ereira kết luận: *"Trong suốt chín năm ngồi quán xét mối liên quan giữa con người, người và thú vật, người và rừng cây, người và sông suối nên họ biết tôn trọng thiên nhiên, không giết hại, không ăn thịt cá. Họ biết ý thức sự sống tràn đầy trong thiên nhiên, từ đỉnh núi cao xa, to lớn cho đến những côn trùng bé nhỏ, từ những trận mưa đầu mùa đổ xuống các dòng suối tươi mát, cho đến những hoa thơm cỏ lạ mọc trong các thung lũng.*

Tâm thức họ tràn đầy những hình ảnh tuyệt vời của thiên nhiên qua các điệu nhạc mà chim chóc hoà tấu, thưởng thức hương thơm của cỏ hoa, rung động với các thay đổi của thời tiết... chắc chắn điều này phải dẫn đến một kết quả diệu kỳ nào đó vì khi trưởng thành, bước ra khỏi hang đá, con người ấy phải là một người ý thức rất sâu xa về mình và sự tương quan giữa mình với mọi vật".

Khi đã trở nên một người, theo tập tục xã hội người Kogi là đã trưởng thành, có thể lập gia đình, có bổn phận với xã hội hoặc đi theo các bậc trưởng lão để học hỏi thêm và trở nên một trong những người này. Danh từ *"trưởng lão"* của người Kogi không hề có nghĩa là người chỉ huy mà chỉ có nghĩa là một người khôn ngoan mà thôi.

Muốn đi theo các bậc trưởng lão, một thanh niên còn phải học hỏi trong nhiều năm. Một trong những phương pháp quan trọng là việc tĩnh tâm để ***"giao cảm với tâm thức vũ trụ".*** Nhờ vậy họ có thể biết được nhiều việc xảy ra trên thế giới mặc dù không hề rời khỏi phạm vi của đỉnh Sierra.

Đa số các trưởng lão thường bỏ ra nhiều giờ mỗi ngày để ngồi yên lặng, giao cảm với thiên nhiên vì đối với họ việc tĩnh tâm là mục đích chính của đời sống, các nhu cầu như ăn uống chỉ là phụ. Người ta chỉ bỏ ra vài giờ vào rừng hái trái cây, uống nước suối là đủ rồi, nhưng người ta không thể sống thiếu ý thức về mình được!

Một vị trưởng lão cho biết: *"Vũ trụ là một tấm gương lớn, phản ánh tất cả mọi việc xảy ra trong đó. Biết rung động với vũ trụ là biết quán xét tấm gương kia, do vậy người ta không cần phải đi đâu xa mà cũng biết được những điều cần biết.*

Việc ngồi chín năm trong động đá đâu phải chỉ ngồi đó nhai vài lá cây, suy nghĩ vài câu nói,

mà đòi hỏi người ta phải nỗ lực tìm hiểu về mình, vì biết chính mình là biết được vũ trụ và biết được vũ trụ tất sẽ hiểu được các định luật thiên nhiên. Đã hiểu được các định luật này một cách sâu xa thì làm sao có thể làm trái với nó được?

Sở dĩ con người làm việc sai quấy là vì họ không biết mình, chỉ sống hời hợt, quay cuồng và dựa trên những giá trị có tính chất giả tạo, những giá trị do tập đoàn tạo ra chứ không phải xuất phát từ những công phu suy ngẫm sâu xa. Sống như thế không thể gọi là sống. Đó là sống nhưng thực sự đã chết! Thân thể tuy sống mà đầu óc đã chết từ lâu rồi"!

Đối với người Kogi, việc chết cũng rất giản dị, khi cảm thấy đến lúc phải ra đi, người già thường tìm vào hang sâu và ngồi yên trong đó chờ chết. Họ không làm đám tang, gia đình không than khóc mà cho rằng đó là một việc bình thường, không có gì đáng quan tâm.

Điều hết sức đặc biệt nữa là người Kogi không hề có một tín ngưỡng, thờ thần linh hay vật tổ như các bộ lạc khác. Truyền thống nơi đây chú trọng trên căn bản tĩnh tâm suy ngẫm nên họ đã có những quan niệm hết sức đặc biệt, khác hẳn với những nền văn minh khác.

Theo quan niệm của người Kogi truyền từ đời này qua đời khác, từ thuở ban sơ vũ trụ hoàn toàn trống rỗng, không có mặt trời, mặt trăng,

tinh tú hay bất cứ một cái gì và chính cái trống rỗng uyên nguyên đó được gọi là *"Mẹ vũ trụ"* hay Kaluma.

Danh từ "Mẹ vũ trụ" không phải một đấng hoá công (Creator) *mà chỉ là một tâm thức* (mind). *Một trạng thái tuyệt đối hoàn hảo của tâm thức.*

Một trưởng lão nói: *"Các quan niệm như tinh tú, mặt trời mặt trăng, đất, nước, gió, lửa từ đâu đến? Phải chăng từ tâm thức này sinh ra? Chính tâm thức đó phát sinh ra tư tưởng vận hành, giống như cuộn chỉ xoay từ sợi, mà tất cả mọi vật đều phát sinh".*

Tóm lại, tất cả đều do tâm tạo. Có chín thế giới phát sinh từ tâm thức vũ trụ cũng như một người mẹ sinh ra chín đứa con. Mỗi đứa con có một đặc tính hay sắc thái tiêu biểu khác nhau.

Thế giới thứ chín chính là thế giới chúng ta đang sống. Tất cả mọi thế giới đều tuân theo những quy định nhất định liên quan đến việc sinh ra, lớn lên, phát triển rồi chết đi. Đó là định luật thiên nhiên không thể thay đổi và rất quan trọng vì nó nối liền chúng ta với các cảnh giới khác và sau cùng với Mẹ vũ trụ (Kaluma).

Chính vì ý thức như thế mà người ta biết rằng trái đất này không phải tạo ra cho riêng loài người mà cho tất cả mọi sinh loài khác nữa"!

Ký giả Ereira đã đặt câu hỏi về Kim tự tháp và thành phố bỏ hoang nhưng các trưởng lão

người Kogi lắc đầu từ chối không tiết lộ gì về lịch sử của thành phố đó. Mặc dù họ tự nhận là con cháu của những người đã xây cất lên các công trình đó và nói: *"Tại sao các ông cứ quan tâm đến những ký hiệu lạ lùng, những tấm bản đồ bằng đá kia làm chi? Các ông sẽ không thể hiểu nổi những ẩn nghĩa đó khi tâm các ông còn xáo trộn. Các tâm hồn non dại, chưa trưởng thành, chưa biết làm chủ mình thường chỉ thích tò mò chạy theo những gì kỳ lạ, những hão huyền bên ngoài chứ không biết quay vào bên trong để hiểu chính mình! Chỉ khi nào hiểu chính mình thì mới biết được những điều mà Kim tự tháp kia được xây cất vào việc gì và những tảng đá kia chỉ dẫn những gì.*

Khi xưa tổ tiên các ông đã biết rõ những điều này nhưng khi con người trở nên tham lam, ích kỷ, giết hại, ăn thịt, cá, phá hoại trật tự thiên nhiên thì tổ tiên chúng tôi biết không thể thay đổi gì được, đã rút vào rừng sâu núi thẳm, chờ đợi những người em sẽ rút tỉa được những bài học mà họ phải học, những lỗi lầm mà họ gây ra. Nhưng tiếc thay đã bao lâu nay, hình như chẳng mấy ai học hỏi được gì cả"!

Sau ba ngày ghi nhận, quay phim, buổi tối hôm ấy, mọi người quây quần trong căn nhà chính để nghe một trưởng lão tuyên bố một thông điệp mà họ muốn gởi cho thế giới. Đó là một ông lão lớn tuổi nhưng còn khoẻ, nhìn hàm răng còn

nguyên vẹn, ai cũng nghĩ ông lão chỉ vào khoảng sáu mươi là nhiều, nhưng về sau ký giả Ereira mới biết, vị trưởng lão đó đã sống trên một trăm tuổi! Hầu như vị trưởng lão nào cũng đều một trăm tuổi trở lên cả, nhưng không thấy những dấu vết già yếu, bệnh tật trên thân thể họ như vẫn thường thấy ở các bộ lạc khác.

Vị trưởng lão lên tiếng: "*Chúng tôi đã thảo luận rất kỹ điều chúng tôi muốn nói. Chúng tôi muốn gửi một thông điệp cho các em trong gia đình nhân loại. Chúng tôi nói bằng trái tim, những lời nói chân thành nhất rằng: Nhân loại đang sắp bước vào một thảm hoạ rất lớn mà từ trước đến nay chưa hề xảy ra!*

Loài người cần biết rằng tất cả chúng ta đều là anh em một nhà, đều là con cùng một mẹ. Dù chúng ta có màu da khác nhau, mặc quần áo khác nhau, có những truyền thống khác nhau, tuân theo những quan niệm khác nhau, sống trong những điều kiện khác nhau nhưng tất cả chỉ là bề ngoài mà thôi!

Bên trong chúng ta đâu hề khác biệt; khi đói chúng ta đều đói như nhau, lúc khát chúng ta đều khát như nhau, chúng ta đều có cảm giác vui buồn như nhau. Hiển nhiên phải như vậy rồi! Vì chúng ta đều là con cùng một mẹ nhưng tiếc là các em đã không chú ý đến điều này vì các em đã quên mất nguồn gốc thiêng liêng của mình rồi!

Sống xa mẹ đã lâu, các em quên hẳn người mẹ đã sinh ra các em, săn sóc, che chở, nuôi dưỡng các em. Vì thiếu ý thức, các em đã phá nát gia tài mẹ cha để lại, phá hoại một cách không thương tiếc!

Các anh đây sinh trước, gần cha mẹ hơn nên hiểu được lòng cha mẹ đang tan nát, đau khổ! Mẹ rất buồn vì các con sinh sau nở muộn đã không biết thương yêu nhau mà trái lại cứ chém giết, hận thù, làm hại lẫn nhau khiến cha mẹ đau khổ vô cùng!

Không những thế, các em còn dày xéo lên thân thể mẹ cha mà không biết rằng các em đang giết hại chính đấng đã sinh thành ra mình!

Các anh biết rõ việc này, nên chỉ muốn khuyên các em hãy dừng lại, quan sát và ý thức việc làm hiện nay của các em, vì giết hại đấng sinh thành ra mình chính là giết hại mình đó!

Mẹ của các em là ai? Chính là trái đất này. Lòng mẹ chính là biển cả và trái tim của mẹ chính là những dãy núi cao có mặt khắp nơi. Này các em! Đốt rừng, phá núi, đổ ô uế xuống biển chính là chà đạp lên thân thể của mẹ đó!

Mẹ là nguồn sống chung và con người không thể sống mà không có mẹ! Nếu trái đất bị huỷ hoại thì chúng ta sẽ sống ở đâu? Đây là một vấn đề hết sức quan trọng, cần xét đoán một cách nghiêm khắc!

Các anh không biết trong vòng vài năm nữa thế giới sẽ biến đổi như thế nào? Chắc không lấy gì tốt đẹp lắm đâu nếu các em cứ tiếp tục phá hoại mà không biết bảo trì môi trường sinh sống.

Tại sao được thừa hưởng một gia tài tốt đẹp như thế mà chúng ta lại phá hoại nó đi? Tại sao các em không nghĩ rằng trải qua mấy ngàn năm nay, các thế hệ trước đã giữ gìn cẩn thận, trân trọng từng tấc đất, từng ngọn núi, từng khóm cây, ngọn cỏ mà ngày nay các em lại phá nát mà không hề thương tiếc?

Làm sao các em có thể tự hào rằng mình văn minh khi nhân loại và mọi sinh vật mỗi ngày một đau khổ nhiều hơn xưa? Làm sao có thể nói rằng nhân loại đã tiến bộ khi con người ngày càng gia tăng hận thù, chỉ thích gây chiến tranh khắp nơi? Các anh biết vậy nhưng phải làm sao đây...?

Làm sao có thể nói cho các em biết rằng vũ trụ có những định luật vô cùng lớn lao, không thể vi phạm được? Lòng các anh vô cùng đau đớn vì các anh thấy trái đất đã khô kiệt rồi, mọi sự sống đang lâm nguy và thảm hoạ diệt vong chỉ còn trong gang tấc. Do đó các anh muốn kêu gọi khẩn thiết rằng, hãy thức tỉnh, ngưng ngay những việc có tính cách phá hoại lại, nếu không thì trễ quá mất rồi"!

Ký giả Ereira ghi nhận: *"Thật khó có thể tin rằng những người Kogi lại biết rõ tình trạng phá hoại môi sinh và chiến tranh đang xảy ra trên thế giới hiện nay khi họ không hề rời khỏi phạm vi của*

đỉnh Sierra. Tuy nhiên điều này hoàn toàn đúng vì nhiều bằng chứng đã cho thấy môi trường sinh sống của nhân loại đang bước vào một giai đoạn nguy kịch"!

Biết rõ nguy cơ này, các quốc gia tân tiến đang phát động những căn bản kinh tế, kỹ thuật mới đặt trên vấn đề môi sinh mà nạn nhân đầu tiên sẽ là các quốc gia chậm tiến. Chính những nước này sẽ trở thành miếng mồi ngon để các nước tân tiến kéo đến mở mang kỹ nghệ, phóng uế bừa bãi các chất cặn bã, và phá hoại môi sinh.

Nhân danh khoa học kỹ thuật, các quốc gia tiên tiến đang chuyển những nhà máy, kỹ nghệ từ xứ họ qua những quốc gia khác dưới những danh nghĩa rất tốt đẹp như hợp tác, phát triển kỹ thuật. Hiển nhiên họ đã hiểu tình trạng phá hoại môi sinh và hậu quả của nó trên đất nước họ và quyết định nếu kỹ nghệ là cần thiết thì hậu quả của nó phải xảy ra ở một nơi nào khác chứ không phải trên lãnh thổ của họ!

Nói một cách khác, chính sách "thực dân mới" sẽ không xây dựng trên tình trạng chiếm đất mà đặt trên căn bản phá hoại môi sinh tại những nơi khác vì đây là một sự phá hoại có tính chất vĩnh viễn, không thể phục hồi!

Những quốc gia mà môi sinh bị phá hoại sẽ không bao giờ ngóc đầu lên được vì thiếu thực phẩm do đất màu bị phá hoại, rừng rậm bị huỷ

diệt, biển cả và đất đai chứa đựng toàn những chất ô nhiễm. Dân chúng sẽ bị những bệnh tật kỳ dị không thể chữa được, những thứ bệnh có thể gây tổn thương đến yếu tố di truyền và hoàn toàn suy kiệt nhân lực bởi các hoá chất kỹ nghệ!

Thế giới ngày nay đang bước vào khúc quanh lịch sử trong đó tình trạng môi sinh sẽ đóng vai trò tối hệ trọng!

Khi phái đoàn ký giả BBC rời rặng Sierra, những người Kogi đã ân cần nhắn nhủ: *"Xin các ông hãy mang thông điệp của chúng tôi gửi cho thế giới bên ngoài để nhân loại biết rằng tình trạng đã thực sự nguy kịch lắm rồi! Nếu không chịu thức tỉnh thì còn đợi đến bao giờ nữa"?*

(Phỏng theo bài nói của Alan Ereira trong Đại hội các Tôn giáo toàn cầu tại Chicago - tháng 9 năm 1993 - Lược trích từ quyển "Tâm linh và khoa học trong Phật pháp")

2- ĐÔI NÉT VỀ CÂY LÚA VÀ HẠT GẠO

Lúa là cây lương thực cổ xưa nhất trên trái đất, hiện đang nuôi sống già nửa nhân loại. Việt Nam là trung tâm xuất hiện nghề trồng lúa đầu tiên, sau đó cây lúa mới lan sang Trung Quốc, Ấn Độ và các nước khác.

• Ở Việt Nam, đất trồng lúa chiếm gần 80% diện tích nông nghiệp, đó là tỷ lệ cao nhất so với tất cả các nước có trồng lúa trên thế giới.

Đời sống cây lúa có những nét rất đặc biệt: dưới thì nước (Âm), trên thì nắng (Dương), đến kỳ trổ bông lúa chỉ phơi mao vào giờ Ngọ (cực Dương) và giờ Tý (thịnh Âm) để hấp thụ đầy đủ Âm Dương của trời đất trước khi ngậm sữa thành hạt. *Hạt gạo là sự hóa thân của Âm Dương, trời đất để nuôi sống con người!*

Cấu tạo của hạt thóc gồm:

- Ngoài cùng là vỏ trấu.
- Tiếp đến là vỏ cám chứa 8 - 10% đạm và 9 - 10% khoáng.
- Trong vỏ cám là mầm và hạt gạo

1- Mầm: Ở đầu và một bên của hạt gạo, chứa nhiều enzym, đặc biệt là Amylase và các Acid amin, trong đó quan trọng nhất là Thiamin.

2- Hạt gạo: Có thành phần chủ yếu là tinh bột và các chất dinh dưỡng khác.

Từ lâu nay loài người đã quen ăn cơm gạo trắng (xát bỏ vỏ cám) vì cảm thấy ngon, dễ nuốt, lại có vẻ "sang trọng", mà chẳng mấy ai nghĩ đến tính bổ dưỡng của hạt gạo nguyên vẹn, hoặc có biết đến thì cũng không thắng nổi sự khoái khẩu.

Những phân tích gần đây cho thấy gạo lứt ngoài thành phần của hạt gạo trắng, lớp vỏ cám còn chứa không những đầy đủ các chất dinh dưỡng chủ yếu như đạm, bột, béo, mà còn có nhiều loại vitamin và đủ các chất khoáng, các loại acid amin quan trọng, chất xơ và nhiều chất khác... Điều đó nói lên tính ưu việt trong bổ dưỡng, phòng và chữa bệnh của gạo lứt.

Nếu ăn thuần gạo trắng, do thiếu các chất quan trọng nằm ở vỏ cám sẽ dễ bị sinh bệnh. Bảng dưới đây sẽ nói rõ điều đó.

Không những chỉ có gạo giã trắng, mà cả mì trắng, đường trắng cũng bị mất phẩm chất tương tự. Ngày nay người ta liệt ba thứ trắng đó là ba tác nhân gây hại lớn cho sức khoẻ loài người.

Theo phân tích của Lê Doãn Diên, trong thành phần đạm của gạo lứt có nhiều acid amin, đặc biệt có đầy đủ cả chín loại Acid amin không thay thế (tất yếu).

Về tác dụng phòng và chữa bệnh của gạo, đặc biệt gạo lứt, thì y giới Đông, Tây, Kim, Cổ đã ghi nhận như sau:

Theo đông y học cổ truyền gạo tẻ lứt điều hoà 5 tạng, bổ tỳ vị, bổ phế khí, ích thận tinh, mạnh Tâm trí, cứng gân, xương, làm cường tráng thân thể... Gạo nếp lứt có tác dụng bổ phổi, kiện tỳ vị, chống mệt mỏi, chữa chứng đau bụng lạnh,

ly, tả... Nước gạo nếp lứt rang có tác dụng giải nhiệt, giải khát.

Danh y Tuệ Tĩnh đã sử dụng cây lúa từ gốc rễ đến lá, bông, từ lúc nảy mầm đến khi ra bông kết hạt, từ khi cây còn xanh tươi đến lúc chỉ còn gốc rạ tro tàn... để phòng và chữa bệnh.

Người Đông phương xưa cho rằng ăn lúa gạo thì trong mình Âm - Dương, khí, huyết điều hoà, tính tình hoà nhã, điềm đạm, thích hoà thuận, mến hoà khí...

Theo Tây y, ăn gạo lứt bổ mát, giải nhiệt, giải khát, giảm đau thần kinh và làm dịu mọi phiền não, lo âu. Gạo tẻ lứt còn ngăn chặn sự xuất tiết của dạ dày, ruột. Gạo nếp lứt bổ lách và phổi, giúp dạ dày tiêu hoá tốt những thức ăn khó tiêu, có lẽ vì thế những khi giỗ tết, liên hoan... ăn nhiều thịt cá và những thức ăn khó tiêu, mâm cỗ thường có món xôi nếp! Gạo nếp lứt còn có tác dụng kích thích bài tiết độc tố trong cơ thể, dùng rất tốt để bổ dưỡng và khi bị động thai, chảy máu cam...

Từ những điều trình bày trên ta thấy không thể có một loại cây lương thực nào, không một dược liệu nào có đầy đủ tính chất bổ dưỡng và phù hợp với con người bằng cây lúa, hạt gạo!

Vì vậy, từ thời sơ khai, người phương Đông đã coi hạt gạo là "Thượng đế", nhân dân ta coi hạt gạo là "ngọc thực", quả là xứng đáng!

SO SÁNH THÀNH PHẦN GIỮA GẠO LỨT VÀ GẠO TRẮNG

TÊN CÁC CHẤT	GẠO LỨT (mg%)	GẠO TRẮNG (mg%)	TÁC DỤNG
CÁC CHẤT CHỦ YẾU			
1. Chất đạm	7.190	5.470	- Tạo các tổ chức mới, nhất là với trẻ em đang trong thời kỳ phát triển. Cấu tạo tế bào để thay thế tế bào già cỗi. - Thiếu đạm thì người ốm yếu, sức chống bệnh kém.
2. Chất béo	30.200	600	- Chống huyết áp cao, giảm cholesterol trong máu và hạ huyết áp.
3. Chất bột	70.520	65.400	- Giúp cơ thể sinh trưởng phát triển, làm giảm sự biến hoá của chất béo và chất đạm.
CÁC LOẠI VITAMIN			
1. Vitamin B1	500.120	500	- Bổ thần kinh - Thiếu thì sinh bệnh tê phù
2. Vitamin B2	60	33	- Làm đẹp người - Thiếu thì ngưng trưởng thành, viêm nhiễm môi miệng.
3. Vitamin B6	620	37	- Chữa bệnh viêm ngoài da, xơ cứng động mạch (có nhiều trong mầm gạo)
4.Vitamin B12	0,0005	0,0006	- Tham gia các quá trình sinh hoá, chuyển hoá các chất đường, béo, đạm. Tác dụng tạo máu và có hiệu lực đối với các biến loạn của thương tổn, chấn thương thần kinh.

5.Vitamin B15	0,13	Vết	- Chống xơ mỡ động mạch, giảm cholesterol.
6.Tiền VitaminA	(+)	(-)	- Cần cho sự phát triển của xương và của các tổ chức khác, làm tinh mắt. - Thiếu thì khô mắt, quáng gà, xương ngừng phát triển.
7.Tiền VitaminC	35 - 36	11 - 37	- Giữ cho cơ thể khoẻ mạnh, dai sức, chống các bệnh nhiễm trùng, làm lành vết thương, chữa chảy máu.
8.Vitamin E	(+)	(-)	- Làm cho cơ thể trẻ lại, sung sức, chữa ung thư có kết quả. - Thiếu thì khó có thai, tinh lực kém
9.Vitamin K	10.000	1.000	- Cần cho phụ nữ sinh, làm trong lành huyết. - Thiếu thì chậm đông máu
11. Colin	1.124	590	- Chữa đau thận - Thiếu thì xơ cứng động mạch, huyết áp cao.
CÁC CHẤT KHOÁNG			
1. Kali	1.240	340	- Cần cho tế bào và sự tuần hoàn máu. Kali trong máu giảm sẽ gây truy tim mạch.
2.Natri	275	158	- Lượng Natri và kali trong thức ăn, là yếu tố then chốt tạo sinh khí, giúp thần kinh nhạy bén với những kích thích và giúp các xung động thần kinh toả ra toàn thân, làm co cơ, kể cả cơ tim, duy trì sự cân bằng nước ở thể dịch trong cơ thể.

3. Can xi	21	17	- Cần cho răng và xương - Thiếu thì còi xương, chậm lớn, dễ bị mềm xương, rụng răng, khó cầm máu.
4. Phospho	325	186	- Bồi bổ thần kinh, liên kết với Canxi để cấu tạo răng, xương.
5.Magne	75	60	- Đẩy mạnh sự phát triển cơ thể
6.Xelen	(+)	(-)	- Ngăn cản ung thư phát triển
7.Chất xơ	1.000	300	- Kích thích ruột nhu động, nhuận tràng
CÁC LOẠI ACID			
1. A.Nicotinic	4.000	1.000	- Thiếu thì sinh bệnh ngoài da, viêm đại tràng, miệng, phổi, nhức đầu, ỉa chảy.
2. A. Pholic	20	16	- Chữa bạch huyết, u nhọt ác tính - Thiếu thì gây thiếu máu.
3. A. Panto-tênic (vit. B5)	1.520	750	- Làm cho vỏ não tốt lên, đẩy mạnh sự trưởng thành của cơ thể. - Thiếu thì sinh bệnh ngoài da, loét dạ dày, thiếu máu, thấp khớp, bạch huyết, u nhọt ác tính
4. A. Phitin	240	15	- Tăng nhu động ruột và dạ dày đào thải chất độc qua đường bài tiết.
5. A. Paraaminoben Zoic	32	14	- Làm trẻ người, thanh thoát, tiêu đàm, chữa hen suyễn.

CÁC CHẤT KHÁC			
1.Biotin	12	5	- Thiếu thì viêm dạ dày, rụng tóc, đi khó khăn.
2. Inositon	111.400	11.000	- Giúp nhu động dạ dày, ruột trở lại bình thường.
3. Nai-amin	(+)	(-)	- Phòng loét dạ dày mãn tính
4. Glutathion	(+)	(-)	- Phòng chống bụi phóng xạ
5. Hormon	(+)	(-)	- Chủ yếu là U-re - set - ta chữa thần kinh mất tự chủ, không nhịn ỉa đái được.
6. Enym	(+)	(-)	- Đem lại hoạt tính cho tế bào
7.Gamaelisanom (mới phát hiện)	(+)	(-)	- Điều khiển chức năng thần kinh trung ương.

3- BẢY CÔNG THỨC ĂN UỐNG THEO PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH CỦA OHSAWA

Dựa trên nền tảng của nguyên lý Âm - Dương, kiến thức của các ngành khoa học liên quan đến con người, kết hợp với những nét tinh tuý của nền Đông y học cổ truyền và Tây y; cộng với sự khảo cứu kỹ lưỡng cách ăn uống của nhiều dân tộc trên các châu lục; đúc rút trong hơn 40 năm chữa bệnh khắp nơi trên thế giới giáo sư Ohsawa đã xây dựng 10 công thức ăn uống sau đây.

CÁC CÔNG THỨC ĂN

CÔNG THỨC	CỐC LOẠI %	RAU CẢI	SÚP	THỊT	TRÁI CÂY, XÀ LÁCH	TRÁNG MIỆNG	THỨC UỐNG
7	100						Càng ít càng tốt
6	90	10%					
5	80	20					
4	70	20	10%				
3	60	30	10				
2	50	30	10	10%			
1	40	30	10	20			
-1	30	30	10	20	10%		
-2	20	30	10	25	10	5%	
-3	10	30	10	30	15	5	

Ghi chú

- Công thức số 7 là cách ăn dễ nhất, đơn giản nhất, khôn ngoan nhất và cũng là cao nhất, có tác dụng chữa bệnh tốt nhất. Nếu bị chứng tam bạch đản, hoặc một thứ bệnh kinh niên nào đó, hay khi tra cứu bảng liệt kê 6 tiêu chuẩn của sức khoẻ (tiếp dưới đây) mà số điểm thấp quá thì nên ăn theo công thức số 7 từ vài tuần trở lên.

- Các công thức từ số 6 đến số 4 có tác dụng chữa bệnh tích cực.

- Các công thức từ số 3 đến số 1 có tác dụng phòng bệnh

- Các công thức có dấu (-) là dưới mức an toàn tuyệt đối.

Khi bị bệnh, nên ăn theo công thức số 7 hoặc số 6 để chữa, khi sử dụng các công thức số 4, 5, 6 mà không khỏi bệnh thì nên theo công thức số 7.

Những điều cần chú ý khi áp dụng

Khi áp dụng phép dưỡng sinh, ngoài việc phải nhai thật kỹ, cần chú ý những điểm sau đây:

- Không ăn uống các sản phẩm do kỹ nghệ sản xuất ra như đường trắng, bánh kẹo, các loại nước ngọt, đồ ăn uống có pha màu hoá học, những thức ăn, đồ uống đóng hộp, đóng chai và trứng không có trống.

- Không uống cà phê, rượu, các thứ trà nhuộm màu hoá học.

- Không ăn những rau quả có Âm tính cao như khoai tây, các loại quả cà và những rau quả trái mùa hoặc từ nơi xa đưa đến.

- Hạn chế uống nước tới mức tối đa để không đi tiểu quá 3 lần (nữ giới) và 4 lần (nam giới) trong một ngày đêm.

- Không ăn các loại gia vị, dấm, các chất hoá học, trừ muối biển.

- Không ăn mỡ, nên dùng dầu thảo mộc, nhưng phải hạn chế số lượng, không nên quá 2 thìa canh cho mỗi người một ngày.

- Tuyệt đối không dùng bất cứ loại thuốc nào trong thời gian ăn theo phép dưỡng sinh chữa bệnh của Ohsawa.

4- CÔNG THỨC CHO TRẺ SƠ SINH ĂN SỮA THẢO MỘC

TUỔI	LƯỢNG SỮA THẢO MỘC	NƯỚC	SỐ LẦN ĂN/NGÀY	MỖI LẦN ĂN	ĂN MỖI NGÀY
Ngày thứ 2	10 gr	100 cc	3 đến 5	10 cc	40 cc
- 3	10 -	100 cc	5 - 7	20 -	120 -
- 4	10 -	100 cc	5 - 7	30 -	180 -
- 5	10 -	100 cc	5 - 7	40 -	240 -
- 6	10 -	100 cc	5 - 7	50 -	300 -
- 7	10 -	100 cc	5 - 7	60 -	360 -
- 8	10 -	100 cc	5 - 7	70 -	420 -
- 9	10 -	100 cc	5 - 7	80 -	480 -
- 10	10 -	100 cc	5 - 7	90 -	540 -
-11-30	10 -	100 cc	5 - 7	100 -	600 -
Tháng	12 gr	100 cc	6 lần	110 cc	660 cc
thứ 2	12 -	100 -	6 -	110 -	720 -
T.thứ	18 -	100 -	6 -	120 -	780 -
3	18 -	100 -	6 -	130 -	840 -
- 4	18 -	100 -	6 -	140 -	900 -
- 5	18 -	100 -	5 -	180 -	1.000 -
- 6	18 -	100 -	5 -	200 -	1.000 -
- 7	18 -	100 -	5 -	200 -	1.000 -
- 8	18 -	100 -	5 -	200 -	1.000 -
-9-12					

Ghi chú:

* Ngày đầu tiên: Không cho trẻ bú, chỉ cho vài thìa cà phê nước muối loãng (5 gr muối hạt trong 1 lít)
* Cho trẻ thơ bú sữa mẹ là tốt nhất. Nếu không có hoặc thiếu sữa mẹ thì hoàn toàn yên tâm cho trẻ bú sữa thảo mộc ngay từ ngày thứ hai sau khi sinh, loại sữa này có bán ở các cơ sở dinh dưỡng theo Ohsawa. Tuyệt đối không nên cho trẻ bú sữa bò!

5- SÁU TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC KHOẺ

Theo các triết gia, học giả Đông phương, 6 tiêu chuẩn sau đây để đánh giá sức khoẻ cho mỗi người:

1- Không bao giờ thấy mệt mỏi

Người mạnh khoẻ không khi nào cảm thấy mệt mỏi và sẵn sàng vượt qua mọi trở lực, chế ngự mọi khó khăn, càng nhiều khó khăn càng hứng thú và quyết tâm cao. *Mệt mỏi là hậu quả của bệnh hoạn!*

2- Ăn ngon miệng

Dù với một bữa ăn thanh đạm, đơn giản đến đâu vẫn thấy ngon miệng và hài lòng (chứng tỏ dạ dày tốt) và thái độ biết ơn trời đất, biết ơn những người đã làm ra miếng ăn ấy cho mình. *Có khỏe mới ăn ngon và vui vẻ trong bữa ăn.*

3- Ngủ ngon giấc

Bất cứ ở đâu, lúc nào, khi đặt mình xuống chỉ vài ba phút sau là ngủ say ngay. Giấc ngủ êm đềm, không mộng mị, thức dậy đúng giờ đã định trước.

Có khỏe mới dễ ngủ và ngủ ngon

4- Ký ức tốt

Ký ức là nền tảng của đời sống tinh thần, một yếu tố căn bản, rất quan trọng của cá tính.

Trí nhớ có tốt thì trí phán đoán mới cao và chính xác.

Kém trí nhớ là dấu hiệu của sức khỏe kém

5- Vẻ mặt luôn vui tươi

Không cau có, gắt gỏng, luôn vui tươi và khả ái ngay cả trong trường hợp khó khăn nhất. Giọng nói, thái độ, ngay cả lời chỉ trích cũng nhuốm sự vui vẻ. Đồng thời phải biết ơn tất cả mọi người, mọi vật xung quanh. Ngay cả với kẻ thù, cũng tìm học được những điều hữu ích.

Phải khỏe mạnh mới luôn vui tươi và biết ơn mọi thứ xung quanh mình được.

6- Trí phán đoán và hành động chính xác

Có óc suy diễn nhanh nhạy và đúng, hành động kịp thời và chính xác trong mọi trường hợp cấp bách, mọi thử thách và tai nạn.

Sức khỏe và hạnh phúc là biểu hiện của trật tự vũ trụ diễn ra trong đời sống hàng ngày, trong từng chi tiết nhỏ nhặt.

Trong sáu tiêu chuẩn trên thì ba tiêu chuẩn đầu thuộc về sinh lý, ba tiêu chuẩn sau thuộc về tâm lý.

Để mỗi người có thể tự đánh giá tương đối chính xác mức độ sức khỏe của mình, người ta đã định mức cho điểm như sau:

- Ba tiêu chuẩn đầu: Mỗi tiêu chuẩn hoàn hảo sẽ được 10 điểm

- Hai tiêu chuẩn tiếp: mỗi tiêu chuẩn hoàn hảo sẽ được 20 điểm

- Tiêu chuẩn thứ sáu: Nếu hoàn hảo sẽ được 30 điểm

Mỗi người hãy tự cho điểm một cách khách quan, thẳng thắn, bởi vì không ai hiểu rõ mình bằng chính mình.

Nếu số điểm đạt từ 40 trở lên là người tương đối khỏe mạnh. Từ 60 đến 80 là rất tốt. Trên 80 điểm là tuyệt vời.

6- BẢY LỜI KHUYÊN CỦA THÁI ẤT CHÂN NHƯ

1- Ít nói để dưỡng Nội – Khí.

2- Kiêng bớt sắc dục để dưỡng TINH – KHÍ.

3- Bớt ăn uống đồ hăng mạnh để dưỡng HUYẾT – KHÍ.

4- Không nhổ nước bọt để dưỡng TẠNG – KHÍ.

5- Chớ giận hờn để dưỡng CAN – KHÍ.

6- Không ăn uống quá độ để dưỡng VỊ – KHÍ.

7- Ít lo nghĩ để dưỡng TÂM – KHÍ.

Thực hiện tốt bảy lời khuyên trên đây thì dù không may mắn, bẩm sinh không được khỏe mạnh nhưng dần dần tâm trí sẽ thảnh thơi, thân thể khang kiện, trường sinh vô bệnh.

7- MỐI LIÊN QUAN GIỮA LƯỢNG ĐƯỜNG TIÊU THỤ VÀ BỆNH TẬT

(Lược trích dẫn vài số liệu trong quyển ***"Đường là hiểm họa của toàn nhân loại"*** *của tác giả William Dufty, do ông Lê Công Thình, Việt kiều tại Úc dịch)*

- Ở Anh quốc, thế kỷ XVI bắt đầu có đường, thế là người giàu sang lao vào ăn đường nên bị chứng rụng tóc và hỏng răng nghiêm trọng! Về sau, những kẻ sống đầu đường xó chợ cũng nghiện đường và cũng khổ sở vì đau răng rụng tóc! Trong khi dân quê không ăn đường thì không ai bị tai nạn đó.

Từ năm 1662 trở đi, khi lượng đường tiêu thụ tăng vọt, thì tai nạn khủng khiếp đã giáng xuống nước Anh, tháng 9 năm 1665, hơn 30.000 người đã chết! Bệnh lao xuất hiện ồ ạt, trong đó công nhân các lò đường bị nhiều nhất!

- Năm 1910, khi Nhật Bản tiếp nhận nguồn cung cấp đường nhiều và rẻ từ Đài Loan, thì số bệnh nhân lao ở nước này tăng vọt.

- Ở Đan Mạch, đã thống kê như sau:

NĂM	LƯỢNG ĐƯỜNG TIÊU THỤ	TỬ SUẤT
1880	29 cân/người/năm	1,8/100.000 người)
1911	82 cân/người/năm	8,0/100.000 người)
1834	113 cân/người/năm	18,9/100.000 người)

- Trong đại chiến thế giới thứ nhất, do việc cung cấp đường khó khăn, người dân không được đáp ứng đủ nhu cầu, thì số bệnh nhân tiểu đường giảm rõ rệt. Trái lại, binh lính được ưu tiên cung cấp đường thì rất nhiều lính trẻ mắc bệnh tiểu đường!

- Trước đại chiến thế giới hai, Đan Mạch là nước tiêu thụ đường nhiều nhất châu Âu, thì cứ 5 người dân có một người bị ung thư!

- Thụy Điển, năm 1880, bình quân tiêu thụ 12 cân Anh/người/năm, thì rất hiếm trường hợp bị ung thư. Nhưng năm 1924, lượng đường tiêu thụ bình quân 112 cân Anh/người/năm, thì cứ 6 người dân có 1 người bị ung thư!

Đường còn làm máu nóng, sinh mụn nhọt, bế nghẽn nội tạng, lao phổi, thối răng, đen răng, hơi thở hôi hám... và là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh tiểu đường mà Y học hiện đại xếp vào loại nan y, người bệnh phải chung sống suốt đời! (xem chương "Phải chăng nền văn minh đang lầm lạc" trong quyển "Suy ngẫm cuộc đời").

Trẻ em quá hiếu động, bệnh thần kinh, tổn thương não bộ, học ngu... thường do cha mẹ chúng ăn quá nhiều đường đến độ bị bệnh tiểu đường...

Nhìn chung nơi nào lượng đường tiêu thụ tăng nhanh, thì nơi đó các bệnh chết người, leo thang, tăng vọt!

Đường đích thực là kẻ sát nhân độc đáo trong lịch sử nhân loại, hơn cả á phiện và phóng xạ! nó gây nguy hại đặc biệt cho những người ăn gạo xát trắng!

Tật nghiện đường mới xuất hiện trong xã hội hiện đại. Ngày càng nhiều thanh thiếu niên ở các nước tiên tiến phải đeo thẻ ở ngực với những hàng chữ: *"Tôi bị tiểu đường chứ không phải say rượu. Nếu tôi bất tỉnh hay có cử chỉ không bình thường, xin xem mặt sau của thẻ"!* Mặt sau thẻ là: *"Cần cấp cứu! nếu tôi không nhai được, xin đổ cho tôi nước cam, nước ngọt, sirô hoặc côcacôla và gọi bác sỹ gấp"!*

Trong xã hội hiện đại, người ta ăn nhiều đồ ăn thức uống ngọt và thịt, mà đường thì cực Âm, thịt lại quá Dương, nên bệnh ung thư và loạn trí bùng nổ, lan tràn!

8- BỘT NGỌT GÂY HẬU QUẢ NGHIÊM TRỌNG

Cuộc họp của 15 tổ chức thuộc năm nước: Indonecia, Nhật, Hàn quốc, Thái lan, Malacia tại Bangkok (tháng 7 năm 1987), quyết định hình thành *"TỔ CHỨC HÀNH ĐỘNG CHỐNG BỘT NGỌT"* đã đưa ra tuyên bố Bangkok kêu gọi: *"Cấm dùng*

bột ngọt trong thực phẩm cho trẻ em, thiếu niên và phụ nữ có thai" và lấy ngày thực phẩm thế giới 16 -10 hàng năm là *"Ngày thế giới không dùng bột ngọt"* (no MSG day).

Sự phổ biến của bột ngọt đã lan tràn tầm nguy hại hơn thuốc lá và rượu! Vì rượu và thuốc lá chỉ có một số thanh thiếu niên và người lớn dùng có giới hạn; còn bột ngọt thì pha trộn trong thức ăn cho mọi lứa tuổi, lại dùng thường xuyên hàng ngày mà chính người dùng hoàn toàn không biết hậu quả về lâu về dài rất nguy hiểm, gây bệnh tật nghiêm trọng cho suốt cả thế hệ!

Điều đớn đau nhất là dân tộc ta vừa chập chững đứng lên sau nhiều năm dài chiến tranh triền miên, nay lại bị bệnh thấp khớp, đái đường, teo não, bại não, mất trí nhớ...

Một điều khẳng định rằng: *"Bột ngọt chỉ tạo ảo giác ngon miệng, sự thực không phải là chất bổ dưỡng cần thiết. Trái lại còn gây hậu quả bệnh tật vô cùng nghiêm trọng"*. Qua nhiều tài liệu chứng minh cụ thể trong đời sống các nước Đông Âu, Mỹ, Pháp, Nhật, Hồng Kông... người ta đã yêu cầu không nên sử dụng bột ngọt trong thức ăn cho trẻ nhỏ và khuyên người lớn cần tránh.

Trong khi đó một số đài, báo ở Việt nam lại quảng cáo rầm rộ, pano khắp chợ, đường phố treo giải thưởng nhằm tạo không khí hấp dẫn của bột ngọt bao trùm trên 70 triệu người dân!

Nhiều người có trách nhiệm và các nhà chuyên môn ở Việt Nam đã họp, nhất trí ra thông báo, đăng bài... cảnh báo về vấn đề này.

Do đó nhà nước và những cơ quan chức năng không nên vì nguồn lợi trước mắt về lợi nhuận, vốn đầu tư, thuế... để chấp nhận sản xuất và nhập vào Việt Nam với con số khủng khiếp là nhân dân ta phải ngốn 64 triệu kg bột ngọt sản xuất tại chỗ hàng năm và nhập khẩu chính thức, nhập lậu... vô kể!

NGUYỄN VĂN HỮU ĐỨC
(Trích từ quyển "Mặt hồ tĩnh lặng")

GHI CHÚ Ngày nay bột ngọt đã biến tướng thành bột nêm, hạt nêm từ thịt, quảng cáo và bán tràn lan, làm cho người tiêu dùng lầm tưởng rằng không phải là bột ngọt, nhưng thực tế đó chính là bột ngọt, hơn thế nữa, còn là "siêu bột ngọt"!

9- RỬA RUỘT

Rửa ruột là phương pháp làm sạch đường tiêu hóa từ dạ dày đến hậu môn, góp phần phòng và chống bệnh, nhất là bệnh do ăn uống gây ra, kể cả bệnh ung thư. Vì sự ung tấy lâu ngày thường là nguyên nhân của các chứng ung thư. Nên đường tiêu hóa bị bệnh ung thư với tỷ lệ cao hơn hẳn so với các bộ phận khác trong cơ thể.

Ngoài ra rửa ruột còn góp phần kéo dài tuổi thọ, vì một trong những nguyên nhân chính gây lão hóa là sự tích lũy các độc tố trong cơ thể, gây hiện tượng tự đầu độc. Rửa sạch ruột sẽ quét sạch nguyên nhân này!

Quá trình rửa ruột nên tiến hành theo các bước sau đây:

1- Bước chuẩn bị

a- Trước khi tiến hành rửa ruột: Cần đọc kỹ tài liệu và tập cho quen bốn động tác đẩy nước xuống ruột non, ruột già để khi thực hành không bị lúng túng.

b- Chuẩn bị các điều kiện cần thiết: - Nước uống phải dùng nước uống có nhiệt độ tương đương với thân nhiệt. Tốt nhất nên theo phương pháp sau: Chuẩn bị sẵn một bình thủy (phích) chứa sẵn một lít nước sôi, pha 20g muối ăn (khoảng 2 thìa canh). Một bình hoặc chai 1,5 lít nước lọc (nước đun sôi để nguội). Khi dùng chỉ cần pha nửa nọ nửa kia là vừa độ mặn và nhiệt độ.

- Chuẩn bị sẵn dụng cụ để thụt, dự trữ khi cần là có ngay.

- Chuẩn bị nhà vệ sinh, giấy vệ sinh... thật sạch sẽ, thoải mái.

2- Các bước tiến hành

a- Thời điểm: Nên bắt đầu vào buổi sáng lúc đói bụng (trước đó không ăn gì).

b- Tiến hành rửa ruột như sau:

- Uống một ly nước muối ấm (180 - 200 ml) rồi tập ngay lần lượt 4 động tác đẩy nước, mỗi động tác 8 lần (xem hình và ghi chú dưới đây).

- Uống tiếp 1 ly nước muối ấm nữa, và tập lại như trên. Cứ liên tục uống và tập như vậy, sau 6 lần (6 ly nước và 6 lần tập) thì vào nhà vệ sinh để tống ra.

Thông thường sau 6 ly nước xen kẽ với 6 lần tập thì sẽ tống ra được. Nhưng nếu sau 5 phút ngồi cầu mà chưa tống ra được thì lại tập thêm một lần 4 động tác đẩy nước như trước mà không cần uống thêm nước nữa. Nếu vẫn không đi tiêu được là do nhu động của ruột quá kém, thì phải khai thông bằng cách thụt vào hậu môn khoảng nửa lít nước ấm (không cần pha muối), thì chắc chắn sẽ đi tiêu được ngay!

- Sau khi đi tiêu lần đầu lại tiếp tục uống 1 ly nước muối ấm nữa và tập 4 động tác như trước (như bước 2) rồi đi tiêu, lại uống, lại tập và đi tiêu... cho đến khi nào nước đi tiêu ra trong như nước uống vào là ruột đã sạch thì nên ngừng không uống thêm nữa.

Thông thường từ ly nước thứ 10 đến 14 là sẽ đi ra nước trong.

Sau khi ngừng uống nước có thể vẫn tập vài ba lần nữa và sẽ đi tiêu một vài lần nữa mới tống hết nước rửa ruột ra.

- Chú ý:

- Ngay sau khi rửa ruột không được ăn uống gì trong vòng 30 phút, nhưng cũng không nên để bụng trống rỗng hơn một giờ sau, mà nên ăn nhẹ hay uống nước gạo lứt rang.

- Phương pháp này không áp dụng với những người viêm loét đường tiêu hóa hoặc rối loạn tiêu hóa do kiết lỵ, tiêu chảy, ung thư đường tiêu hóa... mà phải chờ khi nào lành các bệnh ấy mới rửa ruột được.

- Nên tiến hành rửa ruột mỗi năm hai lần nếu có điều kiện thì tốt nhất mỗi năm bốn lần vào lúc đổi mùa.

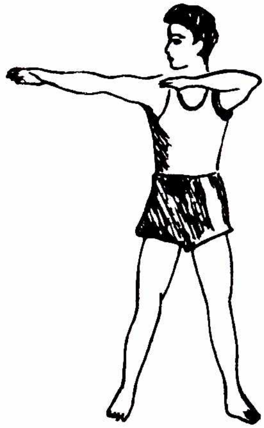
- Thời gian mỗi lần rửa ruột bình thường là một giờ. Đối với người sau đó tiến hành nhịn ăn chữa bệnh mà có đường tiêu hóa tốt, thể lực khỏe... thì thời gian rửa ruột có thể kéo dài tới một giờ rưỡi, nhưng động tác tập nên thong thả hơn để tránh mệt mỏi.

3- Các động tác (xem hình dưới đây)

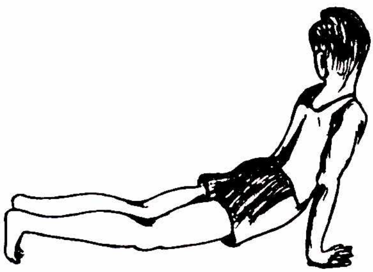
a- Động tác 1: Đứng thẳng, hai chân cách nhau bằng vai, hai tay đưa thẳng lên đầu, ngửa lòng bàn tay, các ngón tay đan vào nhau. Nghiêng mình sang trái, rồi sang phải (nghiêng càng nhiều càng tốt) mỗi bên 4 lần, tổng cộng 8 lần, với thời gian 10 giây.



Động tác 1



Động tác 2



Động tác 3



Động tác 4

CÁC ĐỘNG TÁC TẬP TRONG KHI THỰC HÀNH RỬA RUỘT

Tác dụng: Đẩy nước từ dạ dày xuống ruột non.

b- Động tác 2: Tư thế đứng thẳng như động tác 1. Duỗi thẳng tay phải ngang vai, tay trái gập lại, ngang tay phải và đưa đầu ngón tay trái chạm đầu xương vai bên phải. Quay mình sang bên phải, cho tay quay theo ra phía sau càng nhiều càng tốt, mắt nhìn theo đầu ngón tay phải.

Sau đó duỗi thẳng tay trái ngang vai, tay phải gập lại ngang tay trái và đưa đầu ngón tay phải chạm đầu xương vai trái. Quay mình sang bên trái cho tay trái quay theo ra sau càng nhiều càng tốt. Mắt nhìn theo đầu ngón tay trái.

Thay đổi hai tay, quay sang hai bên, mỗi bên 4 lần, tổng cộng 8 lần, thời gian 10 giây.

Tác dụng: Tiếp tục đẩy nước xuống ruột non

Động tác 3: Nằm sấp, hai tay chống thẳng, nâng nửa mình phía trên lên, vươn cao đầu. Hai chân cách nhau ngang vai.

Quay đầu sang phải thì nhìn gót chân trái và quay đầu sang trái thì nhìn gót chân phải, mỗi bên 4 lần, tổng cộng 8 lần với thời gian từ 10 đến 15 giây.

Tác dụng: Tiếp tục đẩy nước xuống ruột non.

d- Động tác 4: Ngồi xổm, hai bàn chân cách nhau chừng 30 cm, hai gót chân hơi chếch ra ngoài, không đặt dưới mông. Hai bàn tay đặt úp trên hai đầu gối, chân dạng ra cách nhau

khoảng 50cm. Quay người sang phải cho đầu gối chân trái chạm đất ở ngang, trước bàn chân phải. Hai bàn tay đẩy liên tục đùi phải qua trái nhiều lần để ép mạnh nửa bụng bên phải.

Chú ý

Ba động tác trên có thể quay sang phía nào trước cũng được. Nhưng động tác 4 phải ép phía ruột già bên phải trước, bên trái sau (vì ruột già đi từ phải sang trái), mỗi bên ép 4 lần, tổng cộng 8 lần, thời gian 15 giây.

Sau đó quay người sang trái cho đầu gối chân phải chạm đất ở ngang, trước bàn chân trái. Hai bàn tay đẩy liên tục đùi trái qua phải nhiều lần, để ép mạnh nửa bụng bên trái.

Mỗi lần ép bụng nên quay mình nhìn về phía sau để đùi ép mạnh hơn vào ruột già.

10- MỘT SỐ CƠ SỞ BÁN THỰC PHẨM DƯỠNG SINH VÀ CHỮA BỆNH BẰNG PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG THEO OHSAWA

Xin nêu địa chỉ một số cơ sở bán thực phẩm dưỡng sinh và chữa bệnh bằng phương pháp dưỡng sinh theo Ohsawa mà chúng tôi mới thu thập được.

Rất chân thành cảm ơn quý bạn cho biết thêm những địa chỉ mới để bổ sung cho bản danh sách này, nhằm giúp bạn đọc xa gần có thể tìm nơi mua thực phẩm dinh dưỡng một cách thuận tiện nhất, hoặc liên hệ để được tư vấn khi cần.

1- Thành phố Hồ Chí Minh:

1- Cơ sở thực dưỡng Huệ Tâm, KTS Trần Ngọc Thạch, 160/6 Ông Ích Khiêm, F. 5, Q.11: Cung cấp TP Dưỡng sinh, sách về dưỡng sinh, tư vấn dưỡng sinh chữa bệnh. ĐT 0838616831, 0902744060

2- Cơ sở thực dưỡng Huỳnh Văn Ba, 458/1 Nguyễn Đình Chiểu, F. 4, Q. 3, ĐT 08.38341815.

3- Cơ sở thực dưỡng Chân Nguyên, 96H Võ Thị Sáu P. Tân Định, Q.1, ĐT 08. 38251659

4- Cơ sở thực dưỡng Chân Nguyên, 82 Nguyễn Du, Q.1. ĐT 08.62720096.

5- Cơ sở thực dưỡng Ngô Ánh Tuyết: 390 Điện Biên Phủ, Q. Bình Thạnh, ĐT 08. 38983809.

6- Cơ sở thực dưỡng Minh Tâm, 64 Nguyễn Phúc Chu, F.15, Q. Tân Bình. ĐT: 0822149232, 0938514466

7- Cơ sở thực dưỡng Cô Lan, 198/58 Đoàn Văn Bơ, Q. 4, ĐT 08.38267619

8- Cơ sở thực dưỡng Cô Châu, 227/9 Nguyễn Đình Chiểu, P.11, Q. Phú Nhuận, ĐT 0982281232.

9- Cơ sở thực dưỡng Cô Huệ, 292/27/14 Bà Hạt, F.9, Q.10 ĐT 08.35405216.

10- Cơ sở thực dưỡng cô Huệ nhỏ, 292/27/14, F.9, Q.10 ĐT 0854052116, 0907580117

11- Cơ sở thực dưỡng Chợ Gạo Trần Chánh Chiếu Q.5 (gần bến xe Chợ Lớn)

12- Cơ sở tương Bắc, Thánh thất Từ Vân, số 100 đường Thích Quảng Đức, P.5, Q. Phú Nhuận. ĐT 08.38421779.

13- Cơ sở thực dưỡng 67/5C, ấp Thống Nhất 2, x. Tân Thới Nhì, h. Hóc Môn. ĐT 08.37132460.

14- Cơ sở thực dưỡng cô Huệ, 429 Vĩnh Viễn, P.6, Q.10 (gần đường Ngô Quyền). ĐT 08.39570356, 0987114367.

15- Cơ sở thực dưỡng cô Phim, 4/6C ấp Tân Thới 3, x. Tân Hiệp, h. Hóc Môn (gần chùa Hoằng Pháp). ĐT 0918839664.

16- - Cơ sở thực dưỡng Cô Hiền, 221 Ngô Gia Tự Q.10 ĐT 08.38305044

17- Cơ sở thực dưỡng anh Duy, 188/2E, ấp Tân Thới 3, x. Tân Hiệp, h. Hóc Môn (cách chùa Hoằng Pháp 40 mét). ĐT 08.37132460, 0918198357.

18- Cơ sở thực dưỡng cô Sáu, 162 Lê Sao, P. Phú Thạnh, Q. Tân Phú. ĐT 08.39787496, 0908609774.

19- Cơ sở thực dưỡng TAICHI - Tuấn Anh (đại lý sách), 660/5 Lê Hồng Phong, P.10, Q.10. ĐT 08.38306589, 0918376850.

20- Cơ sở thực dưỡng cô Lạng, 380/81/5A Lê Văn Lương, P. Tân Hưng, Q. 7. ĐT 08.35234046, 01684110112.

21- Cơ sở thực dưỡng cô Phượng, 41/35 Sư Vạn Hạnh, P.3, Q.10 (đối diện cao ốc A Ngô Gia Tự). ĐT 08.22147870, 093857215. Anh Tần, Q.3, (gần đường Trần Quốc Thảo). ĐT 08.39304696.

22- Cơ sở thực dưỡng cô Phượng, 357, Kinh Dương Vương, F.An lạc, Q.Bình tân, ĐT: 086275090, 0937540615

23- Cơ sở thực dưỡng cô Yến Vỹ, 25 Võ Văn Tần, Q.3, gần dường Trần Quốc Thảo. ĐT: 0839304696

24- Cơ sở thực dưỡng cô Hoa, 369A Lê Đại Hành, P.11, Q.11. ĐT 08.38586695, 08.38847723, 01228901740.

25- Cơ sở thực dưỡng Tâm Minh (đại lý sách, đĩa CD Phật giáo, Ohsawa), 65 Lý Chính Thắng, P.8,Q.3. ĐT 08.38483075.

26- Cơ sở thực dưỡng 209 Khiết Tâm, xa lộ xuyên Á, KP4, P. Bình Chiểu, Q. Thủ Đức. ĐT 08.37294317 0913726515.

27- Cơ sở thực dưỡng Thuận Nguyên, 412 Kha Vạn Cân, Q. Thủ Đức, DT 08. 37260756; 0937123734

28- Cơ sở thực dưỡng Xuân Dung, 36/13 Điện Biên Phủ, Q. Bình Thạnh, (hẻm Đống

Đa, KP 3, đối diện cây xăng ở giữa bùng binh Hàng Sanh và chợ Văn Thánh) ĐT 08.38045043; 01222600234

29- Cơ sở thực dưỡng 31, đường số 19, khu dân cư Trung sơn, x. Bình hưng, h. Bình Chánh. ĐT: 0854317454.

30- Cơ sở thực dưỡng cô Diệu Thủy, 316A Bùi Hữu Nghĩa, Q. Bình Thạnh ĐT 08.35100071

31-Cửa hàng gạo đỏ Sóc Trăng, 25 Ngô Thời Nhiệm, Q.3. ĐT 08.39306109

32- Cửa hàng nước tương cốt, tịnh xá Ngọc Phương, 498/1 Lê Quang Định, P.1, Q. Gò Vấp (giáp quận Bình Thạnh).ĐT 08.39859411.

33- Cửa hàng bán xỉ thực phẩm dinh dưỡng, Lại Đình Lý. ĐT 0978340125

34- Tư vấn phương pháp thực dưỡng theo Ohsawa, 351/106 cư xá Lê Đại Hành, P.13, Q.11, (Anh Trung, chị Khuê) ĐT 08.396221137, 0932732322.

35- Tư vấn phương pháp thực dưỡng theo Ohsawa: Anh Vũ 08.22451958, 0949146299.
Anh Thạch 08.38268230, 08.38385755

36- Photocopy, bán sách "Phương pháp Ohsawa cứu mạng" tập 1,2,3 và "Cẩm nang trị bệnh bằng phương pháp Ohsawa", 485 Tô Hiến Thành, F.14, Q. 10. ĐT: 0838686468

2- Tỉnh Bình Dương

37- Cơ sở thực dưỡng Cô Sáu Đàn, 15 ấp 10 xã Thanh Tuyền, H. Dầu Tiếng. ĐT 0650.3578201

38- Cơ sở thực dưỡng ấp 9 (Rạch Kiến), x. Thanh Tuyền, h. Dầu Tiếng (gần trường tiểu học Thanh Tuyền 9)

39- Cơ sở thực dưỡng cô Hoài Nhung (0937901982), anh Thuần (0937909060).

40- Cơ sở thực dưỡng cô Thơm, 841 đại lộ Bình Dương, x. Chánh Mỹ, TX Thủ Dầu một (gần trạm thu phí Suối Giữa). ĐT: 06503825114, 01687797795

41- Cơ sở bán tương miso, tương cổ truyền: Bà Tư Quán (0933567089), bà Hai To (01684197930)

3- Tỉnh Đồng Nai

42- Cơ sở thực dưỡng anh Huỳnh Tấn Tài, K3/837, KP3, ấp Tân bản, F. Bửu hòa, TP Biên Hòa. ĐT: 0613956059, 0913813095

43- Cơ sở bán thực phẩm dưỡng sinh Thiền viện Thường Chiếu, h. Long Thành, ĐT 0613.3841333

44- Cơ sở thực dưỡng cô Hạnh, chợ Suối Cát, ấp Suối Cát, x. Suối Cát, h. Xuân Lộc. ĐT 0934705581

45- Cơ sở bán thực phẩm dưỡng sinh K3/87A KP3 ấp Tân Bản, P. Bửu Hòa (gần cầu Tân Bản). Anh Huỳnh Tấn Tài (061.3956059, 0913813095).

46- Cơ sở chữa bệnh bằng phương pháp dưỡng sinh của Ohsawa, chùa Long Hương, x. Long Tân, h. Nhơn Trạch. ĐT 061.3521404, 0913819175 (hỏi điện thoại từ 19 đến 21 giờ). Website: w.w.w.chualonghuongtthai.com.vn

47- Cơ sở nước tương cốt, tịnh xá Ngọc Uyển, Cầu Hang, TP Biên Hòa. ĐT: 0613954337

4- Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu

48- Cơ sở thực dưỡng Thiện Tâm, 5/23 Thủ Khoa Huân, P.1, TP Vũng Tàu (sau sân đua chó Lam Sơn, gần bệnh viện Lê Lợi và trường tiểu học Lam Sơn). ĐT 064.3850469, 0909360900.

49- Cơ sở thực dưỡng thầy Thuận cô Diệp, 259/4 Huỳnh Tấn Phát, ấp Quảng Phú, thị trấn Phú Mỹ, h. Tân Thành. ĐT: 0643876327, 0903670902

50- Cơ sở thực dưỡng, nước tương cốt, chùa Bảo Hải, F. Long Tâm, TX Bà Rịa. ĐT: 0643829367

51- Cơ sở thực dưỡng Tâm phúc, 82 Bến Nôm, F. Rạch dừa, TP Vũng Tàu. ĐT: 0646281923, 0915814333.

52- Cơ sở thực dưỡng tương đặc nguyên chất, chùa Liễu Quán 2, ấp Phước Tấn, x. Tân

Hòa, h. Tân Thành (qua Đại Tùng Lâm 8km về hướng Vũng Tàu, tới khu căn cứ Núi Dinh rẽ trái 1km)

53- Cơ sở bán nước tương cốt, chùa Bảo Hải, P. Long Tâm, TX Bà Rịa. ĐT 064.3829367.

5- Tỉnh Tây Ninh

54- Cơ sở thực dưỡng sư cô Thích Nữ Huệ Hải, tổ 19 KP2, thị trấn Tân Biên. ĐT: 01685132429.

55- Cơ sở thực dưỡng tư vấn phương pháp Ohsawa, 377, xóm 2, quốc lộ 22B, ấp Long Trung, x. Long Thành Trung, h. Hòa Thành, Tây Ninh. ĐT: 0662475298, 01669322890.

6- Tỉnh Long An

56- Cơ sở thực dưỡng, tư vấn phương pháp Ohsawa, anh Thanh Loa, ấp Tây Bắc, x. Tân Hòa, h. Tân Thanh. ĐT: 0986140019.

7- Tỉnh Tiền Giang

57- Cơ sở thực dưỡng cô Đặng thị Ngọc Phượng,14 Nam kỳ khởi nghĩa, (cầu Bắc cũ), F. 1 thành phố Mỹ Tho. ĐT: 0906965953

8- Tỉnh Vĩnh Long

58- Cơ sở thực dưỡng 19/19, khóm 1, F.3, TX Vĩnh Long. ĐT 0703842403, 0944412847.

59- Cơ sở thực dưỡng 139 Lê Thái Tổ, F. 2, TX Vĩnh Long. ĐT: 0702221446.

60- Cơ sở thực dưỡng 14/9, F.5 TX Vĩnh Long. ĐT: 0703821835

61- Phòng mạch y sỹ Đức, kết hợp Đông Tây y và thực dưỡng theo Ohsawa, 520, tổ 10, ấp Phủ Thu, x. Phủ Xuân, h. Phủ Tân. ĐT: 070382136, 0903137018

62- Phòng mạch Đông y sỹ Nagia của cha Tám, tư vấn phương pháp Ohsawa và nhịn ăn.

9- Tỉnh An Giang

63- Cơ sở thực dưỡng tổ 10, ấp Phú Thu, x. Phú Xuân, h. Phú Tân. ĐT 067.3828136, 0903137018.

64- Hiệu thuốc Bắc Hùng Dũng, 15 đường Nguyễn Văn Củng (cạnh Côp. Mart.) ĐT: 0763846238, 0918621471

10- Thành phố Cần Thơ

65- Cơ sở thực dưỡng Hồng Sơn, 39/4A đường 3/2, F. Xuân Khánh, Q. Ninh Kiều. ĐT: 07103830468, 0908332299.

11- Tỉnh Sóc Trăng

66- Đại lý gạo huyết rồng Sóc Trăng, 27 tỉnh lộ 8, h. Mỹ Xuyên, Sóc Trăng. ĐT: 0793851384.

12- Thành phố Đà Nẵng

67- Cơ sở thực dưỡng bà Sương, 142/1, Thanh Long, TP Đà Nẵng. ĐT 0511.3830766

68- Cơ sở thực dưỡng "Quán thở", 57 Hải Sơn. Q. Hải Châu, TP Đà Nẵng. ĐT: 05113607776

69- Cơ sở thực dưỡng Nguyễn Thị Lan, 528/1/3 Ông Ích Khiêm, tổ 7, Q. Hải Châu (gần tiệm gỗ Lê Mịch). ĐT 0511.3816377

70- Cơ sở thực dưỡng Đông Tây, ông Huỳnh Hữu Trân, cơm chay, ĐT: 05118358245.

13- Tỉnh Quảng Nam

71- Cơ sở thực dưỡng anh Nguyễn Minh Thải, Hà Đông, Điện Hòa, Điện Bàn. ĐT 0511.3684202, 0906449775

72- Cơ sở thực dưỡng chùa Từ Quang, Tam Kỳ. ĐT 0510.232808 , 0908377227- **Tỉnh Khánh Hòa**

73- Cơ sở thực dưỡng Lê Thị Minh Tuyền, 56 đường 2/4, F. Vĩnh Phương, TP Nha Trang. ĐT: 0583836519, 0905297171.

14- Thành phố Hà Nội

74- Cơ sở thực dưỡng Ngọc Trâm, 103 ngách 2, ngõ Thái Thịnh 1, Đống Đa ĐT 04.38534225, 0904006319.

75- Cơ sở thực dưỡng cô Khanh, 14 ngõ 165/23 Thái Hà, Đống Đa. ĐT 04.35142267.

76- Cơ sở thực dưỡng cô Hà, ngách 612/0 Lạc Long Quân, Q. Tây Hồ. ĐT: 0437184424

77- Cơ sở thực dưỡng Tuệ Linh, Lim Liên, khu 2, tầng 6, nhà B7 đường Phạm Ngọc Thạch, Q. Đống đa ĐT: 0462947845, 0987891886.

78- Cơ sở thực dưỡng cô Hằng, 1 ngõ 39, Linh Lăng, Ba Đình. ĐT: 0437629506, 0983196589

79- Cơ sở thực dưỡng bác Đông, 58 Nguyễn Khánh Toàn, F. Quan Hoa, Cầu Giấy 9 (cạnh chùa Duệ Tú ĐT: 0437676545, 090483131.

15- Thành phố Hải Phòng

80- Cơ sở thực dưỡng cô Dung, 113, gác 3, đường Quang Trung. ĐT: 0313838041, 01236957178.

16- Tỉnh Nam Định

81- Cơ sở thực dưỡng Phạm Thị Liên, 446 Trần Hưng Đạo, F. Quang Trung, TP Nam Định. ĐT: 03503835346.

Bạn đọc cần mua sách này và những cuốn sắp in của tác giả Ngô Đức Vượng xin vui lòng liên hệ tác giả hoặc ông Phan Trung Thành
Đ/C: 327/12 Đường Âu Cơ, Phường Phú Trung, Quận Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh.
ĐT: 08. 38618972 - 0913991114

Và các cửa hàng thực dưỡng Ohsawa, ăn chay gần nhất.

MỤC LỤC

MINH TRIẾT TRONG ĂN UỐNG CỦA PHƯƠNG ĐÔNG

NGÔ ĐỨC VƯỢNG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 LÒ ĐÚC HÀ NỘI

Chịu trách nhiệm xuất bản:
LÊ TIẾN DŨNG
Biên tập:
MẠNH HÙNG
Bìa:
Họa sỹ NHƯ ĐÌNH NGOẠN
Trình bày:
Họa sỹ NGUYỄN CHINH

Sửa bản in:
HUỲNH THỊ HẢI VÂN
NGUYỄN VĂN HỢP (HUỆ NGUYÊN)

In 1.000 cuốn khổ 14 x 20 cm
Tại Xí nghiệp in Machinco
Giấy phép số:
1587/QĐ-VHTT cấp ngày 14-9-2010
Số đăng ký kế hoạch xuất bản:
171-2010/CXB/235/07-01/VHTT
In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2010

Giá 68.000 VNĐ

NGÔ ĐỨC VƯỢNG

MINH TRIẾT

TRONG ĂN UỐNG CỦA PHƯƠNG ĐÔNG

(tái bản lần thứ tư có chỉnh sửa và bổ sung)



Nếu chỉ biết sự bổ dưỡng của đồ ăn, thức uống về phương diện hóa lý không thôi, nhiều khi người ta đã phung phí tiền bạc để mua lấy bệnh tật, hoặc làm trầm trọng thêm căn bệnh cũ, thậm chí tự đầu độc chính mình! Vở bi hài kịch ấy đang hằng ngày, hằng giờ diễn ra khắp nơi xung quanh chúng ta! Bạn đọc thân mến! Bạn đang là diễn viên hay khán giả của những bi hài kịch này?

Hầu hết mọi bệnh tật từ đơn giản đến phức tạp, nan y đều là hậu quả trực tiếp hoặc gián tiếp của cách ăn uống không hợp lý. Vì vậy cách chữa bệnh đơn giản nhưng hiệu quả bền vững nhất là sửa đổi cách ăn uống cho phù hợp!

Hơn lúc nào hết, lúc này lý thuyết ăn uống đúng đắn, chân chính cần được phổ cập tới mọi người dân. Đó là một trong những nội dung cơ bản nhất của nền Y học chủ động và là chiến lược giữ gìn, chăm sóc sức khỏe trong phạm vi toàn cầu.

Quyển sách này nhằm góp phần nhỏ bé thực hiện mục tiêu quan trọng đó!

8 935077 096408